மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR
ஏப்ரல் '86 விலை ரூ. 3/-



காலைப் புதுமை மாலைவரை நீடிக்கச் செய்யுங்கள்!

புதியது

உண்மையான புத்துணர்ச்சி. மற்ற சோப்புகள் தரும் குறைந்த நேர புத்துணர்ச்சி அல்ல. நாள் முழுவதும் உடலின் வியர்வை நாற்றமின்றி திகழும் புத்துணர்ச்சி! புதிய ஸின்த்தால் மட்டுமே அதனைத் தரவல்லது. இப்போது, ஒரு புதிய அற்புத நறுமணம் ஸின்த்தாலில் உள்ளது.

மேலும் அதன் சக்திவாய்ந்த வியர்வை துர்நாற்றம் போக்கும் தன்மை, சரும கிருமிகளை ஒழித்து உங்களை நாள் முழுவதும் நாற்றமின்றி புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திடும்.





ஸின்த்தால் மட்டுமே

உங்களை புத்துணர்ச்சியுடன் வியர்வை நாற்றமின்றி நாள் முழுவதும் வைத்திடும்

Godrej



'அத்தை' என்று எல்லோராலும் அன்புடன் அழைக்கப்பட்ட திருமதி ருக்மிணி தேவி அண்மையில் மறைந்துவிட்டார். இந்த எளிமையான பெண் குல திலகத்தின் சாதனைகள்தான் எத்தனை?

நாட்டியம் 'பரிசுத்தமான கலைஞர்களின் சொத்து என நிலைநாட்டியவர்.



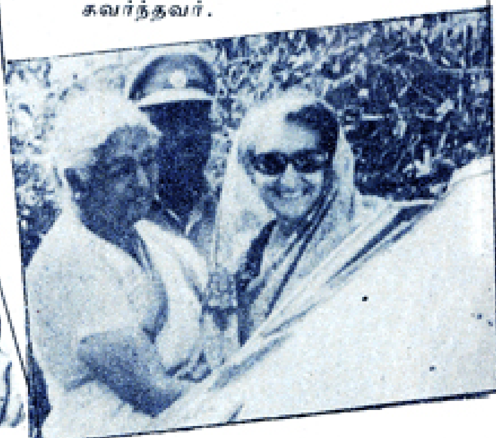


பந்தநல்லூர் மீனாக்ஷி சுந்தரம்பிள்ளை, அன்னை சேஷம்மாள், ருக்மிணி தேவி.

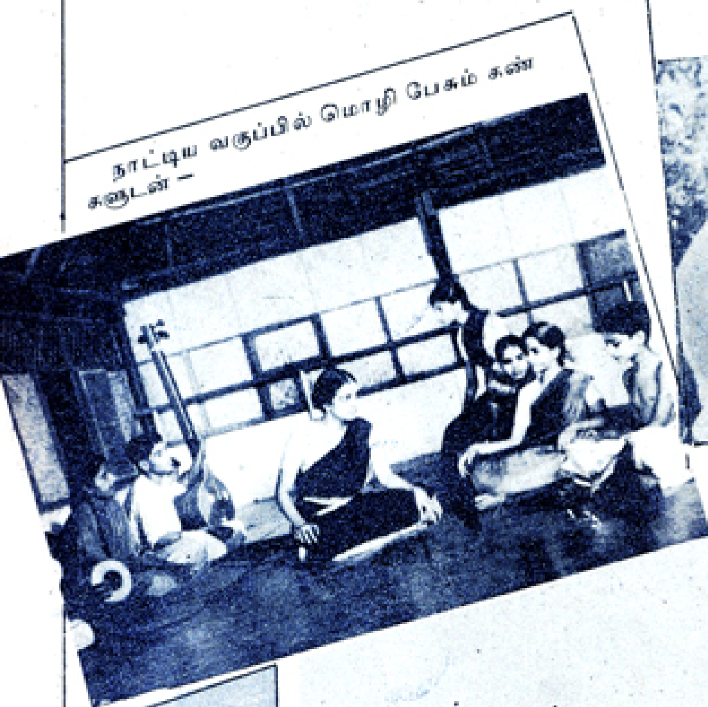


தத்துவ மேதையும்,
நாட்டியமணியும்
சமாதானப் புறுவும்......

தந்தையையும்,
மகளையும் தன் தொண்
டால் சாதனைகளால்
கவர்ந்தவர்.



நாட்டிய வகுப்பில் மொழி பேகம் கண்
கணுடன் —





உலகம் சுற்றிய
பெண்மணி



அன்றும், நேற்றும் பிராணிகளின்
தோழி — பிராணிகளின் பாதுகாப்பிற்காக
வாதாடியவர் —





ருக்மிணி கல்யாணம்



தொகுப்பு: ஆனந்தி.

கல்கி

ஏப்ரல் 13

சித்திரைச் சிறப்பிதழில்

கோவி.மணிசேகரன்

எழுதும்



மாண்புமிகு முதலமைச்சர்

சரித்திரத் தொடர்



அனுராதா ரமணன்

எழுதும்

நெருப்பாக நீ

சமூகத் தொடர்

ஆரம்பம்

ஷைலஜா

அன்பிற் சிறந்த தவமில்லை

"பாட்டி! நிஜமாய்ச் சொல்றேன். இந்த சமூகம் ரொம்பவும் பாரபட்சமானது. ஆணுக்கு ஒரு நீதி; பெண்ணுக்கு ஒரு நீதியா, பாட்டி?"

தீப்தா இப்படிக் கூச்சல் போடுமளவிற்கு என்ன நடந்தது என்றால் ஊகிக்கவே முடியவில்லை. இருந்திருந்து இந்தப் பெண்ணுக்குப் பதினைன்கு வயதிருக்குமா? நான் பார்த்து என் மகள் வயிற்றில் பிறந்த குழந்தை. குழந்தைதான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இன்றைக்கு என்ன பட்டாஸாய்ப் படபடக்கிறாளே? இளைய தலைமுறைகள் நல்ல சுறுசுறுப்புதான்.

"பாட்டி உங்களைத்தான்... நான் கேட்டது காதில் விழவில்லை? இது அக்கிரமம்... அநியாயம்..."

"தீப்தா! கொஞ்சம் நிதானமாய் சொல்லுடா, கண்ணு. என்ன ஆச்சு? யார் வந்தா வீட்டுக்கு? நான் கோயிலுக்குப் போயிருந்த போது வீட்டுக்கு யாரோ வந்திருக்கணும்... உன் அம்மாகிட்டேயோ உன்கிட்டேயோ ஏதோ பேசி இருந்திருக்கணும்... என்னம்மா நடந்தது?"

நான் தணிவாய்க் கேட்கவும், தீப்தா சட்டென கோபம் கலைந்தவளாய் சோபாவில் என் அருகில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள். பஞ்சுமிட்டாயாய் சிவந்து போயிருந்த முகம் நிதானத்திற்கு வந்தது. தீப்தா நல்ல சிகப்பு. நிறத்திற்கு அவள் அப்பாவையும், உடல்வாகிற்கு அம்மாவையும் கொண்டிருக்கிறாள். சூடிதாரை கணுக்கால் பக்கம் இழுத்து விட்டபடி ஒருமுறை குனிந்து நிமிர்ந்த தீப்தா —

"பாட்டி! நீங்க கோயிலுக்குப் போயிருந்த சமயம் பழைய வீட்டு பாகீரதி மாமி வந்திருந்தாங்க... அதான் பாட்டி, போன மாசம் கூட அவங்க பிள்ளையோட ஒய்ஃப், அதாவது பாகீரதி மாமி மருமக ஜாண்டிஸில் இறந்து போனாங்களே — அந்த அம்மாதான்..." என்றாள்.

"ஆமாமாம்... பாவம், தீப்தா! சின்ன வயதில், அந்தப் பெண் ஜாண்டிஸில் செத்துப் போயிட்டா... முப்பது வயது சாகிற வயதா? பாவம், அந்த இரண்டு குழந்தைகளும்... அந்தப் பிள்ளைக்கும், வாழற வயசில் பெண்டாட்டி போய்..."

"ஒண்ணும் கவலையில்லே... அடுத்த பெண்டாட்டி, அந்த ஆளுக்கு ரெடி. அடுத்த மாசம் ஸிம்பிளாய் ஸ்ரீரங்கத்தில் கல்யாணமாம். இதைச் சொல்லத்தான் மாமி வந்தாங்க..."

"குழந்தைகள் எதிர்காலத்திற்காக அந்தப் பிள்ளை இரண்டாம் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறது சரிதான், தீப்தா..."

நான் சகஜமாய் சொல்லி முடிக்கவும், சரேலென என் அருகாமையை விட்டு எழுந்து நின்றாள், தீப்தா. கண்கள் ஜிவுஜிவுக்க,

''சபாஷ் பாட்டி!'' என்று கத்தினாள். கைகொட்டி எக்காளமாய்ச் சிரித்தாள்.

வாஸ்தவமாய் எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. முப்பத்து ஆறு வருஷ இடைவெளியில் இந்தப் பதினான்கு வயது சிறுமி முன்பு பரிதாபமாய் நின்று பார்த்தேன்.

தீப்தாவே மேலும் தொடர்ந்தாள். ''பாட்டி! விடிந்தெழுந்தால் பாரதி கவிதை பாராயணம் பண்ணி, எனக்கும் அதைப் புரிய வைக்கும் நீங்களா இப்படிப் பேசறது? பாட்டி! உங்க பாரதி சொல்றதையே நானும் சொல்றேன்... 'கற்பு நிலையென்று சொல்ல வந்தார்; இரு கட்சிக்கும் அஃது பொதுவில் வைப்போம்...' இல்லையா? இப்ப சொல்லுங்க... இரண்டாம் கல்யாணம் என்கிறது ஆணுக்கு மட்டுமே ஏற்படுத்தப்பட்ட சாதக சூழ்ச்சியா?

இதே பாகீரதி மாமி, பக்கத்து ஃப்ளாட் ஆனந்தி மாமியோட நாத்தனார் விதவையான போது, ''விதி... அந்தப் பொண்ணு அதிர்ஷ்டக்கட்டை!'' என்றாள். ''ஏன் மாமி! அவங்க மறு கல்யாணம் பண்ணிக்கக் கூடாதா?''ன்னு உடனே நான் கேட்டதுக்கு,

''அசிங்கமாய் பேசாதடி, குழந்தை... பொம்மனாட்டி மறு கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதாவது? அதெல்லாம் அபத்தம்... புரட்சி, மண்ணாங்கட்டின்னு பேசறவங்களுக்குத்தான் அது லாயக்கு...'' என்றாள். பாட்டி! இளம் வயசில் தன் புருஷனை இழந்து பிஞ்சுக் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு அவஸ்தைப்படுகிற பெண்களுக்கு யார் காவல்? யார் வழிகாட்டி? யார்தான் துணை?''

தீப்தா கைகளை வீசி வீசிப் புலம்பிக் கொட்டினாள். இளரத்தம், துள்ளிக் குதித்தது. தெரியாமலா சொன்னான் பாரதி? 'தெளிவு பெற்ற மதியினாய் வா, வா, வா... சிறுமை கண்டு பொங்குவாய் வா... வா... வா...''

''தீபு...!'' நெகிழ்ந்த குரலில் அழைத்தபடி பேத்தியின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டேன். ''தீப்தா! உன் புலம்பல் வாஸ்தவமானது. யதார்த்த உலகில் நடக்கிற நிஜத்தைக் கேட்டு விட்டாய்! அம்மா! திக்கற்றவர்களுக்குத் தெய்வம்தான் காவல்; தெய்வமே வழிகாட்டி; தெய்வமே கடைசி வரை துணையிருக்கும்...''

என் பதிலில் தீப்தா சமாதானமடைந்த மாதிரி தெரியவில்லை; ஆனால் மேற்கொண்டு வாக்குவாதம் செய்யத் தயங்கியவளாய் மெல்ல மாடிக்குத் தன் அறை நோக்கி நடந்தாள்.

'இளம் வயசில் புருஷனை இழந்து, பிஞ்சுக் குழந்தைகளைவைத்துக்கொண்டு அவஸ்தைப் படுகிற பெண்களுக்கு யார் காவல்? யார் வழிகாட்டி? யார்தான் துணை?

தீப்தா சற்றுமுன் கேட்டது. ஆணித்தரமாய் நெஞ்சில் இறங்கிப் போயிருந்தது. திரும்பத் திரும்ப அறை முழுவதும் எதிரொலிப்பது போல் இருந்தது. திடீரென மனம் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்குப் பின்னோக்கிப் போக ஆரம்பித்தது.

அகிலா!

எனது பள்ளி ஸ்நேகிதி! 'அறிவிலே தெளிவு, நெஞ்சிலே உறுதி, அகத்திலே அன்பினோர் வெள்ளம்...' என்ற பாரதி வரிகளுக்கு ஏற்ற புதுமைப் பெண். பதினைந்து வயதிற்குள்ளேயே பாரதியின் கவிதைகள் அத்தனையையும் படித்து லயித்து சக மாணவிகளிடம் மாகவிஞன் பெருமைகளைப் பேசிய படியே இருப்பாள். பாரதியின் சுயசரிதைக் கவிதையைச் சொல்லும்போதே அகிலாவின் கண்கள் குளமாகிவிடும். 'சிலுவையிலே அடியுண்டு யேசு செத்தான்; நீயதொரு கணையாலே கண்ணன் மாண்டான், பலர் புகழும் இராமனுமே ஆற்றில் வீழ்ந்தான். பார் மீது நான் சாகாதிருப்பின், காண்பீர்!' என்றான் பாரதி. சாவு, பாரதிக்கு மிகவும் துச்சம். அந்த 'விஷயத்தில் அவன் ஒரு 'ஆப்டிமிஸ்ட்!' சாகாவரம் பெற்ற கவிதைகளை நமக்குத் தந்துவிட்டு தான் போய்விட்டான். சத்திய யுகம் பற்றிய கனவுகளுடனேயே கண் மூடிவிட்டான்.''

அகிலா முடிக்கிறபோது எங்கள் யாவர்க்குமே நெஞ்சில் பாரம் ஏற்றிவிட்டாற்போல் சங்கடமாயிருக்கும்.

பள்ளிப் படிப்பு முடிக்கிறபோதே, பதினைந்து வயதிலேயே அகிலாவிற்குத் திருமணம்நடந்துவிட்டது. வீட்டிற்குமூத்தபெண்



என்பதால் வந்த இடத்தில் வரன் பார்த்து அவசர அவசரமாய் அவனுக்கு ஒரு கல்யாணம் நடந்ததற்கு, நானும் மற்ற ஸ்நேகிதிகளும் போயிருந்தோம். கரூர் அருகில் ஏதோ ஒரு குக்கிராமத்தில் புகுந்த வீடு இருப்பதாய் அகிலா சொன்னாள்.

''பொழுது போகுமோ, அங்கே?'' என்று கேட்டேன்.

''பாரதி துணை இருக்க, பறக்குமடி பொழுது!'' சிரித்தாள் அகிலா.

பிறகு ஓரிரு வருடங்களில் எனக்கும் திருமணமாகி கணவருடன் சென்னை வந்துவிட்டேன்.. அகிலாவிற்கு இரண்டு மூன்று கடிதங்கள் போட்டுப் பதில் வராமல் போகவே கடிதம் போடுவதை நிறுத்திக் கொண்டேன்.

எங்கள் ஐந்தாவது வருட திருமண நாள் என்று நினைக்கிறேன். அன்று கணவர், குழந்தையுடன் மயிலை கற்பகாம்பாள் கோயிலுக்குப் போய் விட்டுத் திரும்பிக் கொண்டிருக்கையில் எதிர்ப்பட்ட அந்த பெண் உருவம் என் நடையை கட்டிப் போட்டது. இவள், இவள் அகிலா மாதிரி இல்லே? நின்று திரும்பிப் பார்த்தேன். நிறைமாத கர்ப்பிணியாய் — தள்ளாடித் தள்ளாடி நடப்பது யார்?

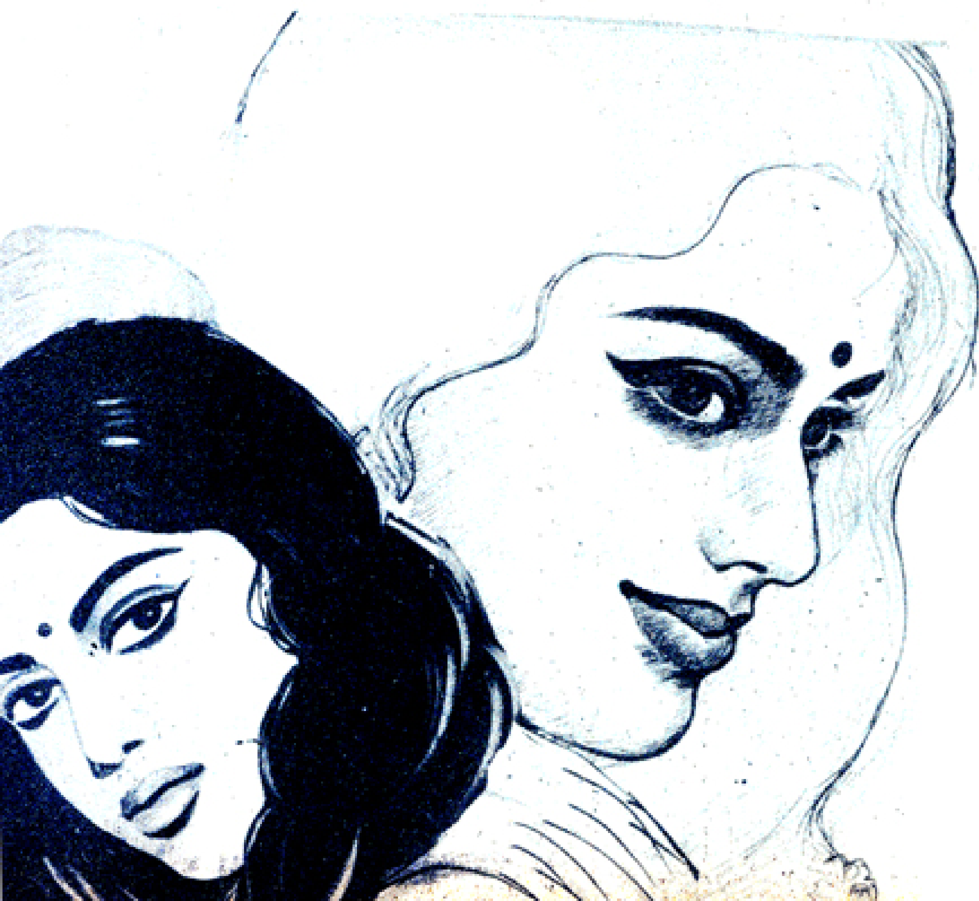
''அ... அகிலா!'' என்னை மறந்து கூவி அழைத்தும் விட்டேன்.

சட்டென அகிலா நின்றாள். கூட்டத்தில் என்னைத் தேடி கழுத்தைச் சுற்றிலும் திருப்பினாள். நான் அவசர அவசரமாய் கணவரிடம் சொல்லிவிட்டு அகிலாவை நோக்கி ஓடினேன். நான் அருகில் வந்ததும் என்னை அடையாளம் கண்டு கொண்ட அகிலா, ''வித்யா!'' என்றாள்நாத்தழுதழுக்க. அவளது பத்து விரல்களையும் வாரிப் பிடித்துக் கொண்டு, ''அகிலா! சௌக்கியமா? என்னடி இப்படி நிறைமாச உடம்போடு தனியாய் புறப்பட்டு விட்டாய்?'' என்றேன் உரிமை கலந்த அன்புக் குரலில். பேசுகிற போதே அகிலாவை நன்கு கவனித்தேன். ஐந்து வருஷங்களுக்குமுன்பு இருந்தமுகப்பொலிவு முழுமையும் வற்றி, உடல் மெலிந்து, சோக பிம்பமாய்த் தெரிந்தாள். அகிலாவிற்கு இது மூன்றாவது பிரசவமாம். முதல் இரண்டும் பெண்களாம்.

''பிரசவத்திற்காக மெட்ராஸ் வந்திருக்கியா? இங்கே எங்கே தங்கி இருக்கிறாய்?''

''பிரசவத்திற்காக வரலை வித்யா! என் வீட்டுக்காரருக்கு கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆகி, ஜி. ஹெச்சில் அட்மிட் ஆகி இருக்கார். அவர்உடல்நலம் வேண்டி கோயிலுக்கு வந்தேன்.

அவருக்கு கிட்னி தர அவர் கூடப் பிறந்தவங்க யாரும் விரும்பலே. என் விதவை மாமியாருக்குத் தன் பிள்ளையோட இந்த நிலே



மைக்குக் காரணம் நான்தான்னு ரொம்ப மனத்தாங்கல். பாலை பிடிச்சவ பாக்கிய சாலியா இருந்தா, பார்த்தாவுக்கு ஒரு குறையும் வராது என்கிறாள். எனது ஏழைப் பிறந்தகம் எனக்கு எந்த உதவியும் செய்ய முடியாத நிலையில் இருப்பது உனக்குத் தெரியும். அத ஞல என் வேண்டுகோளுக்கு தெய்வத்தை விட்டா வேறே யார் செவி சாய்க்க முடியும்?"

"அகிலா! பிரமாத உபகாரமாய் இல்லேன் ஞலும் ஏதாவது நாங்கள் செய்ய முடியும். தயவு பண்ணி சொல்லு, அகிலா!"

"தாங்க்ஸ் வித்யா! எனக்குக் கல்யாணம் ஆன புதிதில் நீ போட்ட கடிதங்களுக்குப் பதில் போடலேயேன்னு கோபமாய் இருப்பா யோன்னு நினைத்தேன்... என் மாமியாருக்கு ஸ்நேகிதிகள் கூடிப் பேசிக்கிறது, கடிதம் போட்டுக் கொள்வது எதுவும் பிடிக்காது. என் கணவரும் அம்மா பேச்சைத் தட்டக் கூடாதுன்னுர். மனசைக் கல்லாக்கிக் கொண்டு நட்பைத் தட்டிட்டேன், வித்யா!"

"அதெல்லாம் இல்லே...'அண்டர்ஸ்டாண் டிங் ஃப்ரெண்ட்ஷிப்' பை யாராலும் பிரிக்க முடியாது. அதுசரி, அகிலா! உன் புகுந்த விடு ரொம்ப கெடுபிடி போலிருக்கே! எப்படி சமாளிக்கிருய்?"

நான் இப்படி கவலேயாய் விசாரித்ததும் சட்டென கண்கலங்கிவிட்டது, அகிலாவிற்கு. ஆனுலும் எல்லாம் அரைக்கணம்தான். உட னேயே சமாளித்தபடி சொல்ல ஆரம்பித் தாள்.

"வித்யா, பள்ளி நாட்களில் உங்கிட்டே அடிக்கடி பாரதியின் கவிதை ஒன்றைச் சொல் வேனே, நினைவிருக்கிறதா? 'மனதிலுறுதி வேண்டும்...' அந்தக் கவிதையில் கடைசி யாய் பாரதி என்ன சொல்கிருன் தெரி யுமா?...

...'பெண் விடுதலே வேண்டும்.'

வித்யா! 'பெண் விடுதலே' என்பது பெரிய விஷயம் என்பதால்தான் உடனேயே அடுத்த வரியில் 'பெரிய கடவுள் காக்க வேண்டும்' என்று சொல்லப் போயிருக்கிருன், அந்த அமரகவி. கடவுளேயே கண்டுபிடிக்காத நாம் எப்போது பெரிய கடவுளைக் கண்டுபிடித்து, பெண் விடுதலே பெற்று நம்மைக் காத்துக் கொள்ளப் போகிறோமோ?" பெருமூச்சு விட்டாள்.

அகிலாவிடம் விடைபெறும்போது அவளை இரண்டொரு நாளில் ஜி. ஹெச்சில் சந்திப்பதாய்க் கூறி பிரிந்து வந்தேன்.

சொல்லியபடி நான் அங்கு சென்ற போது, என்னை முந்திக் கொண்டு விதி புறப் பட்டிருக்க வேண்டும். ஆமாம், அகிலாவின் கணவர் இறந்து போய்விட்டார்.

என்னைக் கண்டதும் கட்டிக் கொண்டு விசும்பிஞள் அகிலா. இன்றைக்கோ, நாளைக்கோ என பிரசவம் நெருங்கும் பெரு வயிற்ரேடு நின்றவளைப் பார்க்கவே கதி கலங்கிப் போனது. ஆஸ்பத்திரி என்றும் பாராமல் அகிலாவின் மாமியார் போட்ட ஒப்பாரியும், கூச்சலும் அருவருப்பாய் இருந் தன. தன் பிள்ளை பறிபோக முழுக் காரணம் அகிலா என குற்றம் சாட்டி சாபமிட்டுக் கத்திஞள். அகிலாவின் மைத்துனரும், ஓர கத்தியும் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு நின்றூர்களே தவிர விவேகமாய் இரண் டொரு வார்த்தை பேசி அந்த நிறைமாத கர்ப்பிணிக்கு ஆறுதல் கூறவில்லே! வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சுவது போல அகிலா வின் ஓரகத்தி ஒரு வார்த்தை விட்டாள். "ரெண்டும் பொண்ணுய் வைச்சிட்டு மனுஷன் நிம்மதியாய் போயிட்டார்..." அவள் முகத்தில் தனக்கு இரண்டும் பிள்ளை கள் என்ற பெருமை பொங்கித் ததும்பியது.

"மூணுவதாய் என் பிள்ளைதான் மறுபடி பிறக்கணும். செத்துப் போன பிள்ளை, பேர ஞய் வரணும்... பேரஞய் வரணும்..."

புலம்பிக் கூச்சலிட்டாள் அகிலாவின் மாமியார். சூன்யக்காரியைப் போல அவள் முகத்தைப் பார்க்கவே எனக்கு வெறுப் பானது.

தனிமையில் அகிலாவிடம் சொன்னேன், "அகிலா! குழந்தைகளோடு நீ என் இருப்பி டத்திற்கு வா. என் கணவர் நல்ல மனுஷர். உனக்கும், உன் குழந்தைகளுக்கும் எதிர்கால உதவி எதுவாஞலும் செய்ய நாங்கள் தயார்!"

"தாங்க்ஸ் வித்யா! கிராமத்தில் எனது மூன்றுவது பிரசவத்தை முடித்துக் கொண்டு, கொஞ்ச நாட்களில் உன்னை வந்து பார்க் கிறேன்..."

"அகிலா! தயவு பண்ணி தயங்கக் கூடாது. இத்தனை நாள் நீ நரகக்குழியில் கிடந்தது போதும்... மீண்டு வந்துவிடு பெண்ணே! ஒருவேளை மூன்றுவதும் பெண்ணுய்ப் பிறந்துவிட்டால்...?"

"...எனை நீ காப்பாய், யாவுமாந் தெய்வமே!
பொறுத்தாரன்றே பூமி ஆள்வார்!
யாவும்நீ யாயின் அனைத்தையும்
பொறுத்தல்...'

ஒரு பிடி வேப்ப இலைகளை சிறிது நீரில் போட்டு நன்ருக கொதிக்க விடுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து இலைகளை எடுத் தெறிந்துவிடுங்கள். எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுகும்போது கடைசியில் இந்த நீரை நன்ருகத் தலையில் தேய்த்துக் குளியுங் கள். முடி கொட்டுவது நின்றுவிடும். தலையில் கிருமிகள் இருந்தால் ஒழியும். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

— செல்விநாதன்.

வியர்க்குருவினின்று நிவாரணம் பெற டால்கம் பவுடர் போதாது, நைஸில் வேண்டும்.



GLL/8606

நைஸில் உபயோகியுங்கள்

வியர்க்குருவினின்று விரைவில் நிவாரணம் பெறுங்கள்.



நைஸில், மருந்துக்கலவையுள்ள பவுடர் ஆகும். வியர்க்குருவின் எந்தவிதத் தொல்லையிலிருந்தும் உடனடியாக நிவாரணம் அளிப்பதற்கென்றே விசேஷமுறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாகும். டால்கம் பவுடர்களைப் போலன்றி, பிரச்சினை மோசமாவதனின்றும், பரவுவதனின்றும் எதிர்த்துக் காக்கிறது இது.

1. அளவுக்கு மீறிய வியர்வையைத் தடுக்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது. 3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.

உடல் நலத்தின் உறைவிடம்

க்ளாக்ஸோ

பாரதி சொன்னபடி பொறுமையை மட்டும் விடவே மாட்டேன்.''

''அகிலா!''

நான் ஸ்தம்பித்து விட்டேன்.

ஆனால் நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் இல்லை என்று ஆகிவிடும் அல்லவா? அகிலா நினைத்தது நடக்கவில்லை. அவளுக்கு மூன்றாவதும் பெண் குழந்தை! நான் நினைத்ததும் நடக்கவில்லை. என் கணவரின் அலுவலக வேலை விஷயமாய் நானும் குழந்தையுமாய் கணவரோடு வெளிநாட்டிற்கு ஐந்து வருஷம் போய்த் தங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமாகிவிட்டது. விஷயத்தைச் சொல்லி விடவேண்டுமென்று நான், பதறியடித்துக் கொண்டு அகிலாவைப் பார்க்க ஓடினேன். பத்துநாள் கைக்குழந்தை பனி ரோஜாவாய் மடியில் கிடக்க, பாலும் நெற்றியுடன் அகிலா என்னை வரவேற்றாள். புத்தம் புதுமலராக அந்தப் பெண் குழந்தை, நிஷ்களங்கமாய் கண் மூடித் தூங்கிக் கொண்டிருந்தது.

என்னைக் கண்டதும் அகிலாவின் மாமியார், மருமகளுக்கு மூன்றாவதும் பெண் குழந்தையாய்ப் பிறந்துவிட்டதற்கு வார்த்தைகளில் வெறுப்பைக் காட்டினாள். அகிலா என்ன குந்திதேவியா? சிருஷ்டிக்கு இன்னொரு காரணமான இறந்த பிள்ளையை அடியோடு மறந்தவளாய், இருக்கிறவளை முழுக் குற்றம் சாட்டினாள். பெண்களை பெண்களே மதிக்கத் தவறுவதால்தான் சமூகத்தில் அவர்கள் இன்னும் மேல் மட்டத்திற்கு வர இயலவில்லையோ?

அகிலாவின் ஓரகத்தி மறுபடியும் பெருமை பட்டுக் கொண்டாள். ''நல்லவேளை, எனக்கு ரெண்டும் பிள்ளைகள். அகிலா நிலைமை எனக்கு வந்தால்கூட கவலையில்லை''

எனக்கு வந்த ஆத்திரத்தை அகிலாவின் நலன் கருதி அடக்கிக் கொண்டு அவளிடம் சொன்னேன். ''அகிலா! நான் சொல்வதை தப்பாய் நினைத்துக் கொள்ளாதே. நீ, பாரதி கவிதைகள் படித்த புதுமைப் பெண். காந்தியின் சத்திய சோதனை புத்தகத்தைப் படித்து, அதன் பாதிப்பில் பலநாள் மூழ்கிக் கிடந்த உனக்கு நான் சொல்லப் போவது அதிர்ச்சியாய் இருக்கக் கூடாது. அகிலா! உனக்காக அல்ல, உன் குழந்தைகளுக்காக நீ ஏன் மறுமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது?''

என் கேள்வியால் சற்றும் சலனப்படாத அகிலா உடனே பதில் சொன்னாள். ''வித்யா! 'மறுமணம்' என்கிறது என்னைப் பொறுத்த வரையில் கோழைகளுக்குத்தான் என்பேன். என்ன திகைக்கிறாய்? 'உனக்கு என்ன துணை இருக்கிறது, எந்த தைரியத்தில் இப்படிப் பேசுகிறாய்?' என்று நீ கேட்கலாம். வித்யா, மனோ பலத்தை விடப் பெரிய தைரியம் தேவையில்லை. தெய்வத்தை விட வேறு துணையும் இருக்கப் போகிறதில்லை. எதிர்காலம் எனக்கு நம்பிக்கையாய்த் தெரிகிறது. மனோ பலத்தோடு, தெய்வத் துணையோடு வாழ முடியும் என்று தோன்றுகிறது. இப்படி அழுத்தமாய் ஏன் சொல்கிறேன் தெரியுமா, நான் ஒரு 'ஆப்டிமிஸ்ட்!'

வார்த்தைகளில் ஆர்ப்பாட்டமோ, ஆவேசமோ இன்றி நிதானமாய், ஆனால் நம்பிக்கையுடன் சொல்லி முடித்தாள், அகிலா. எனக்கு சிரித்த முகத்தோடு விடை கொடுத்தாள். நான்தான் வெளிநாடு புறப்படுகிற தினம்வரை கவலையுடன் ஏன் கலவரத்துடனே இருந்தேன். அந்த நரகாசுர மாமியாரும், நக்கலாய்ப் பேசும் ஓரகத்தியும் அகிலாவை என்ன பாடுபடுத்தப் போகிறார்களோ? தெய்வமே! நான் ஒரு சராசரிப் பெண்! என்னால் முடிந்தது அன்புத் தோழியாய் மானசீகமாய் பிரார்த்தனை செய்வதுதான்.

வெளிநாடு போய்த் திரும்பி வந்ததும், அகிலாவைத்தேடிப்போன எனக்குப் பெரும் ஏமாற்றம் தான் கிட்டியது. கிராமத்து வீட்டை விட்டு அவளையும் குழந்தைகளையும் பாவிகள் விரட்டி இருக்கிறார்கள். 'அகிலாவின் பிறந்தகம்' வந்து விசாரிக்கையில் அவளுடைய அப்பா சோகமாய் என்னிடம் ஒரு கடிதத்தை நீட்டினார்.

பிரித்துப் படித்தேன். அகிலாதான் எழுதி இருந்தாள்.

'அன்புள்ள அப்பாவிற்கு,

'கடமை' முடிந்ததாய் என்னைக் கல்யாணம் செய்து அனுப்பிவிட்ட தங்களிடம் மறுபடியும் 'கடன்' ஏற்ற என் மனம் மறுக்கிறது. ஏனென்றால் இன்னும் நீங்கள் நான்கு 'கடன்'களை கழிக்க வேண்டும். என்னுடையது தீராத கடனாய் காலமெல்லாம் உங்கள் கண்களைக் கலங்க வைத்துக் கொண்டிருக்கும். எதிர்காலம் என்னைப் பொறுத்தவரை ஏமாற்றமாய் இருக்காது என்று தோன்றுகிறது. நம்பிக்கையுடன் நல்லவழி தேடிப் புறப்படுகிறேன்.

தங்கள் ஆசிகளுடன்,
அகிலா.

அவ்வளவுதான். அதற்குப் பிறகு எனக்கு அகிலாவைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியவில்லை. சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு எங்கே போனாளோ? எப்படி வாழ்கிறாளோ? இந்த இடைப்பட்ட இருபத்தைந்து வருடத்திற்குள் என் ஒரே மகள் ராதிகாவிற்குத் திருமணமாகி குணமான மாப்பிள்ளை

வீட்டில் செய்யப்படும் ரவா தோசை பெரும்பாலும் ஒழுங்கான உருவத்தில் வருவதில்லை. (உடைந்து துண்டு துண்டாகி விடுகிறது) முதலில் ரவையை நன்றாக வறுத்து அரை மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்துப் பின்னர் மற்ற பொருட்களுடன் கலந்து வார்த்தால் ரவா தோசை ஒழுங்காக வருவதுடன் ஹோட்டலில் செய்வது போல் 'மொறுமொறு'வென்று இருக்கும்.

— ராதா காயத்ரி.

ஃபாரெக்ஸ்® முதன்முதல் தேர்வு!

ஏனெனில் புதிய மேம்பட்ட ஃபாரெக்ஸ்® முதன்முதலாக திட உணவிற்கு மாறும் குழந்தைக்கென இன்றியமையாத உட்பொருள்கள் சரியான அளவுகளில் சேர்க்கப்பட்டதாகும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் மென்மையான செரிக்கும் சக்திக் கெனவும் சரியான அளவில் புரதங்களும் கொழுப்புச் சத்துக்களும் அடங்கிய தாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

குழந்தையின் இரத்தத்தை ஆரோக்கிய மாக வைக்க இதில் போதுமான அளவு இரும்புச் சத்தும் உள்ளது.

குழந்தையின் எலும்புகளும் பற்களும் திடமாக வளருவதற்கு உகந்த விகிதத்தில் கால்ஷியம்-ஃபாஸ்ஃபரஸ் அடங்கியதாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

இவை தவிர, புதிய ஃபாரெக்ஸ் கலப் பதற்கு எளிதானது...சுவைமிக்கது.



பாசத்துடன் வழங்குவோர் கிளாக்ஸோ!

புதிய மேம்பட்ட **ஃபாரெக்ஸ்®**

பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை!
நீருடன் கலந்து கொடுத்தால் போதும்.

CLARION/B/GX/10/203

யுடன் நானும் என் கணவரும் சென்னையில் அவளுடனேயே இருந்து வருகிறோம். மாப்பிள்ளை கூட அவர் பணிபுரியும் கம்பெனியில் பயிற்சி காரணமாய் மேல்நாடு போய் உள்ளார். நாளைக்கு மாப்பிள்ளை தாயகம் திரும்புகிறார்.

''அம்மா!'' மகள் ராதிகாவின் குரல் கேட்கவும், பழைய நினைவுகளிலிருந்து மீள்கிறேன்.

மறுநாள் நானும், என் கணவரும், மகளும், பேத்தியும் மாப்பிள்ளையை வரவேற்க சென்னை மீனம்பாக்கம் விமான நிலையத்திற்குப் போனோம்.

தீப்தாவிற்கு நீண்டநாள் கழித்து அப்பாவைப் பார்க்கப் போகிற குதூகலம். ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் சுற்றிக் கொண்டே இருந்தாள். என் கணவர் பி. பி. பேஷண்ட். அதிகம் நடக்க முடியாதவர். காரை விட்டு இறங்கியதுமே அப்படி இப்படி 'லாபி' வரை நடந்து வந்து ஒரு சேரில் உட்கார்ந்து விட்டார்.

விமானம் சரியான நேரத்திற்கு வந்து சேர்ந்தது. தீப்தா தூரத்திலேயே அவள் அப்பாவைப் பார்த்து, ''ஹாய்! டாடி!'' என்று குதித்துக் கொண்டு ஓடினாள். அவரும் குழந்தையை அணைத்தபடி எங்களை நோக்கி நடந்து வந்தார். சட்டென என் பார்வை மாப்பிள்ளைக்குப் பின்னே நடந்துவந்த உருவத்தின்மேல் பதிந்து நின்றது. அந்த உருண்டை முகமும், பிரகாசக் கண்களும், நம்பிக்கை தெறிக்கும் பார்வைச் சுடரும்... ஓ! அகிலா!

''அகிலா!'' வயதை மறந்து நான் கூவிவிட்டேன். எல்லோரும் என்னைப் பார்க்க, அகிலா குரல் கேட்டதும் என்னைத் தெரிந்து கொண்ட பாவனையில் முகத்தை ஆவலாய்த் தூக்கினாள். அகிலாவின் அருகில் இரண்டொரு பெண்கள் ஆப்பிளுக்குக் கைகால் முளைத்தது போல் செழுமையாய், அழகுப் பதுமைகளாய் நடந்து வந்தனர். அவர்களிடம் ஏதோ சொல்லிவிட்டு அகிலா குரல் வந்த திசையில் என்னை நோக்கி நடந்து வந்தாள். என்னை மாதிரி அவளுக்கும் ஐம்பது வயதுதான் இருக்கும். ஆனால் இருபது வயதுப் பெண் மாதிரி நடையில் அத்தனை சுறுசுறுப்பு! உடல் கூட ஒரு சுற்று பெருக்காமல் இருபத்தைந்து வருஷம் முன்பு நான் பார்த்த மாதிரியே அதே மெலிந்த தேகமாய் சின்னப் பெண் போல...! தலைதான் நரைத்து விட்டது! மூக்குக் கண்ணாடி ஒன்று எக்ஸ்ட்ரா!

''வித்யா! சௌக்கியமா?'' என்றபடி அருகில் வந்து நின்றாள் அகிலா.

அதற்குள் என் பெண் ராதிகா, ''அம்மா! நீங்க அடிக்கடி சொல்வீங்களே அந்த அகிலாவா இவங்க? எப்படி இத்தனை வருஷம் கழிச்சி கண் பார்த்ததும் உங்க குரல் எழும்ப, குரல் கேட்டதும் அவங்க கண் துள்ள முடிகிறது?'' என்றாள்.

அதுதாம்மா வாத்ஸல்யமான ஸ்நேகம்.'' என்று அகிலா சிரித்தாள்.

பூண்டை நெடுக்கு வாட்டத்தில் அரிந்துவிட்டால் தோலை சுலபமாக உரிக்கலாம்.

— முத்துலட்சுமி.

உன் பேரில் எனக்கு ரொம்பக் கோபம், அகிலா! நாங்கள் எல்லாம் உனக்கு லட்சியமே இல்லாத் மனுஷாளாகி விட்டோமா?''

''அப்படியில்லை வித்யா! என் லட்சியம் நிறைவேற எதிர்நீச்சல் போடத் தோன்றியது. ஆரம்ப நாளில் அதிக சிரமப்பட்டேன். வாஸ்தவம். ஒரு அனாதை ஆஸ்ரமத்தில் சேர்ந்து கைத்தொழில் கற்று கடவுள் அனுக்ரஹத்தில் நான் தொட்டதெல்லாம் துலங்கிப் போக, வாழ்க்கை கொஞ்சம் சுவாரஸ்யமானது. பெண்கள் மூன்று பேரும் பொன்னாய் பிரகாசிக்க ஆரம்பித்தார்கள். பெரியவள் பிரபல பாடகியானாள். அடுத்தவள் சிறந்த நாட்டியக்காரி ஆனாள். இரண்டு பேருக்கும் ஆசைப்பட்டுத் தானாய் பணக்கார இடங்கள் அமைந்தன. மூன்றாமவள் டாக்டருக்குப் படிக்கிறாள். பெரிய மாப்பிள்ளை அவளை அமெரிக்காவில் தன் கூட வைத்துக் கொண்டு மேற்படிப்புப் படிக்க வைக்க விருப்பப்படுகிறார்.' அடுத்தவர் ஜெர்மனியில் நான், சின்னப் பெண் எல்லோருமாய் ஸெட்டில் ஆக வேண்டும் என்கிறார். இப்போது கூட ஒரு மாதமாய் நாங்கள் எல்லோருமாய் ஒரு உலக சுற்றுப் பயணம் செய்துவிட்டுத் திரும்புகிறோம்...''

''சந்தோஷம் அகிலா! உன் பொறுமைக்கு நல்ல பெருமை கிடைத்துவிட்டது. கடைசிப் பெண்ணுடன் அமெரிக்காவிலோ, ஜெர்மனியிலோ ஸெட்டில் ஆகிவிடு... அதுதான் உத்தமம்.''

''இல்லை வித்யா! எனக்கு இந்தியாவில் இன்னும் பொறுப்புகள் இருக்கின்றன. என் மைத்துனரும், ஓரகத்தியும் அனாதைகளாய்த் தவிக்கிறார்கள்.

வயதாகி படுத்த படுக்கையாய் என் மாமியார் கிடக்கிறார்...''

''கிடக்கட்டும்... நன்றாய் தவிக்கட்டும்... உன் ஓரகத்தி பெற்ற பெருமை மிகு பிள்ளைகள் என்ன பண்ணுகிறார்களாம்?''

''அவர்கள் பெற்றவர்களை நினைப்பதே இல்லை. மைத்துனருக்கு எப்போதோ வேலை போய்விட்டது. பத்து வருஷமாகவே அவர்கள் என் தயவில்தான் இருக்கிறார்கள். நான் நடத்துகிற ஒரு சேவா சங்கத்தில்-ஓரகத்தியும் ஒத்தாசை செய்கிறாள்.

''இவர்களுக்கு நீ சிசுருஷை செய்யத்தான் வேண்டுமா, அகிலா?''

''கண்டிப்பாய்... 'உங்களுக்குத் தொழிலிங்கே அன்பு செய்தல் கண்டீர்!' என்ற பாரதி வரிகளை என்னால் மறக்க முடியுமா? வித்யா! நேரமாகிவிட்டது, வரட்டுமா?''

அகிலாவை கண் மறைக்கும் வரை பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறேன், எப்போதோ அவள் என் இதயத்தில் புகுந்துவிட்டதை உணராமல்!

க்ளூகோன்-டி ஸூப்பர்ஹீரோ.

களைப்பூட்டும்
வெய்யிலிலும்
களிப்பூட்டும்
சக்திப்பெருக்கு



களைப்பூட்டும் வெய்யில் நாளிலே உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை க்ளூகோன்-டி: க்ளூகோஸ், விட்டமின்-டி, கால்ஸியம் ஃபாஸ்ஃபேட்டுகள் அடங்கிய உடனடி சக்திபானம்.

பழரசம், தேநீர், காபி அல்லது தண்ணீரிலே கலந்து அருந்த, குடும்பத்தினர் அனைவர்க்குமே புத்துணர்ச்சி தரும் பானமாக அமைகிறது. 100, 200, 500 கிராம் பேக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது. க்ளாக்ஸோ வழங்கும் க்ளூகோன்-டி.

க்ளூகோன்-டி ®

ஸூப்பர்ஹீரோ மிகவிரும்பும் சக்திபானம்.

GLL-2389



"வைத்தியமும் இல்லை. பத்தியமும் இல்லை, மருந்தும் இல்லை, மாயமும் இல்லை. பட்டினி என்ற எட்டிக் கனியும் விழுங்க வேண்டாம். சும்மா எங்களிடம் வந்து கொண்டிருந்தாலே போதும். உங்கள் எடை காஸ் அடுப்பில் வைத்த வெண்ணெயைப் போலக் கரைவதைக் காணுங்கள்.''

என்கிற ரீதியில் ஒரு விளம்பரம். மற்றொரு விளம்பரம், ஒரு நாலு இலக்கத் தொகைக்கு 5 கிலோ எடையையும், அதைப்போலகிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்கு தொகைக்கு 10 கிலோ எடையையும்விரட்டிவிடுவதாக உறுதி அளிக்கிறது.

எடைக் குறைப்பு இன்று இந்தியாவில் ஈடு இணையற்ற பிஸினெஸ். இவைகளைச் சற்று



வசதி படைத்தவர்களே ஆதரிப்பதால், கொஞ்சம் பெரிய டவுன்களில் கூட இன்று எடைக் குறைப்பு சென்டர்களும், ப்யூட்டி பார்லர்களும், ஸ்லிம்மிங், டிரிம்மிங் நிலையங்களும் மூலைக்கு மூலை முளைத்து வருகின்றன. இதில் சிலருடைய விளம்பரங்கள் சிறந்த சட்ட வல்லுநர்களால் — அகப்படாமல் இருக்கும்படி — தயாரிக்கப்படுகின்றன. திருப்தி அடையாதவர்களும், நாம் ஏமாற்றப்பட்டோம் என்று எண்ணுவோரும் கோர்ட்டுக்குப் போனால் கூட ஜெயிப்பது அரிது.

அந்த மாதிரி வசதி அற்ற, தன் இருப்பிடத்தையே ஒரு நல்ல 'ஸ்லிம்மிங்' சென்டராக மாற்ற விருப்பமுள்ள நடுத்தர வர்க்கத்தினருக்கு இக்கட்டுரை.

இன்றையவிஞ்ஞான உலகில், விஞ்ஞானப் பதங்களுக்கு 'மவுசு' அதிகம். சில விஞ்ஞானப் பதங்களை உதிர்த்து எந்தச் சாதாரண விஷயத்தையும் 'கிராண்ட்' ஆகக் களை கட்ட வைத்து, பிரதானம் கொடுத்துப் பணம் பண்ணுவது அப்படி ஒன்றும் பெரிய காரியம் அல்ல.

''ஸ்லிம்'' ஆக, இருக்க வேண்டுமானால் உடலை 'டிரிம்' ஆக்க வேண்டும். அதற்காக 'டயட்டிங்' தேவை. அதாவது குறிப்பிட்ட 'கலோரி'களுக்கு மேல் உணவு 'இன்டேக்' கூடாது. ஷுகர், ஃபாட் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், மற்றும் கொழுப்பு) 'அவாய்ட்' பண்ண வேண்டும். ஆனால் மினரல் (தாதுப் பொருள்கள்), வைட்டமின்கள் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விஞ்ஞானக் கடலின் நடுவில் என்னைப் போன்று அஞ்ஞானத் தீவில் வசிப்பவர்களுக்கு எடையைக்குறைக்கப்புரியவேண்டிய விஷயங்கள் இரண்டே இரண்டு மட்டுமே. ஒன்று, கொழுப்பு, மாவுப் பதார்த்தங்களை, 'டைவர்ஸ்' செய்துவிட வேண்டும். (சர்க்கரை மாவுப் பதார்த்தங்களின் முடிசூடா மன்னன்). இரண்டாவது சற்று உடலை வருத்தி 'சக்தி'யைச் செலவழிக்க வேண்டும். அவ்வளவே.

பட்டினியிருப்பதற்காகப் பணம் செலவழித்துக் கொண்டு 'ப்யூட்டி பார்லர்'களுக்குப் போக வேண்டாம். (பட்டினியும் 'டயட்டிங்'கில் ஒரு முக்கிய அம்சமே. வித்தியாசம் என்னவென்றால், பாட்டிகள்தான் 'பட்டினி' இருப்பார்கள். நாம் 'மீல்ஸ்' தான் 'ஸ்கிப்' பண்ணுவோம்!). வீட்டிற்குள்ளேயே சற்றுக் கண்ணை ஓட்டுங்கள். நம் முந்திய தலைமுறையினர் பின்பற்றும் ஏகாதசி உபவாஸங்களையும், மற்ற விரதங்களையும் கவனியுங்கள். இதையே நம் தேவைக்கேற்றபடி, காலத்துக்கேற்றவாறு மாற்றி அமைத்துக் (Modify) கொள்ளலாமே!

எடைப்பிரச்னைக்கு

உடல் வருத்தி வேலை செய்யும் மேஸ்திரியின் சிற்றாள் பெண்களிலும், பற்று தேய்த்து, விட்டு வேலை செய்யும் ஆயாக்களிலும், தலைசுமை சுமந்து விற்கும் கீரைக்காரிகளிலும் எத்தனை பேர் ஊளை சதையைச் சுமக்கிறார்கள்? விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். ஆதலால், பட்டினியும், எக்ஸர்ஸைஸும் உடல் பருமனைக் குறைக்கும் என்ற உண்மையை, இளைக்கும் கேந்திரங்களுக்குச் சென்றுதானா தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதை வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக் கூடாதா?

முதல் எச்சரிக்கை: மற்றவர்கள் பணத்துக்காகச் செய்தால் செய்துவிட்டுப் போகிறார்கள். 'மிகக் குறைந்த நாட்களில் மிக அதிக எடை இழப்பு' போன்ற காரியங்களில் நீங்கள் ஈடுபடுவது உசிதம் அல்ல. சிறிய அதிர்ச்சிகளைக் கிரமமாக ஏற்றுக் கொண்டு மறுபடியும் தன் சகஜ நிலைக்குத் திரும்பும் சக்தியை (resilience) இயற்கை உடலுக்கு அளித்திருக்கிறது. இதற்கு மீறி அதை வாட்டுவது சரியில்லை.

என் நண்பனின் தங்கைக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகும் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்தான், பருமனைக் குறைக்க வேண்டும் என்ற ஞானோதயம் உண்டாயிற்று. இந்த மாதிரி ஒரு மின்னல் கோர்ஸ் மூலம் சில வாரங்களிலேயே அவளை ஒரு 'ஒல்லி நாயகி' ஆகத் தயார் செய்துவிட்டார்கள். திருமணம் ஆன இரண்டே மாதங்களில் — அந்தோ பரிதாபம் — முன்னை விட அதிகம் பருத்துவிட்டாள். குடும்ப டாக்டரிடம் இதைப் பற்றிக் கேட்டேன். அவர் கூறினார்:

''அவள் உடம்பில் பருமனும் குறையவில்லை; கொழுப்பும் கரையவில்லை. உடம்பிலிருந்தும், திசுக் (செல்) களிலிருந்து, குறிப்பிட்ட அளவு நீர்க் கோப்பை வெளியேற்றி இருக்கிறார்கள். இதனால் அவள் பருமன் குறைந்ததாகக் 'காணப்பட்டாள்.' புக்ககம் சென்றதும் பழையபடி உடம்பும், திசுக்களும் நீர்க் கோப்புக்குத் திரும்பிவிட்டன.

இதைத் தவிர, பருமனை உடல் திடீரென்று இளைத்தால், தோலில் சுருக்கங்கள் விழுவது சகஜம். மேலும், உடல் நிரந்தரமாக பலவித ரஸாயனப் பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொண்டும், பிரித்துக் கொண்டும் இருக்கும் ஒரு மாஸ்டர் லாபரட்டரி. (இதை அனபாலிஸம், கேட்டாபாலிஸம் என்று கூறுவர். இரண்டுக்கும் பொதுவான பெயர் மெடபாலிஸம் என்பதாகும்). இதையும் இயற்கைத் தன் வழியில் செய்யவிட வேண்டும். வலுக்கட்டாயத்தினால் நன்மை பயப்பதில்லை.

முதற்படியாக, உயரத்துக்குத் தக்கபடி, உங்கள் எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்தால்தான், அதிகப்படியாக உள்ள சதையைக் குறைக்க முடியும். (எடையைக் கூட்டுவதில் கொழுப்பும், மாவுப் பொருளும் இணைந்து செயல்படுகின்றன.). ஒரே உயரத்தில்கூட, எலும்புகளின் அமைப்புபடி எடையும் வித்தியாசப்படும்., தென்னிந்திய, வட இந்தியப் பெண்களின் உடல்வாகுகளில் நல்ல பேதம் உண்டு.

எடைகள் பலவிதம் ''என்ன சாப்பிட்டும் ஒல்லியாக இருக்கிறேன்'' என்பது ஒன்று. ''நான் ஒன்றுமே சாப்பிடுவதில்லை. இருந்தாலும் உடல் சதை போடுகிறது'' என்பது இரண்டாவது. இதன் இரண்டுக்கும் நடுவில் எடையை 'செக்' பண்ணிக் கொண்டு அதை அவரவர்களுக்கேற்ப 'ரேஞ்'சின் கீழ்மட்டத்தில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொண்டால் போதும்.

ஸ்தூலத்தைக் கரைப்பதன் சூட்சுமமே கலோரி (சக்தியின் அளவு)க் கணக்கில்தான் உள்ளது. என் மனைவி விடியற்காலை அரைமணி நேரம் 'வாக்' போய் வேர்க்க விறுவிறுக்க வந்தாள். வந்த கையோடு குடல் ஒழுங்காக வேலை செய்ய வேண்டும் என்று வெறும் வயிற்றில் இரண்டு வாழைப் பழங்களை உரித்து உள்ளே தள்ளினாள். நான் சொன்னேன்: ''நீ சிரமப்பட்டு அரைமணி நேரத்தில் 'வாக்' மூலம் இழந்த 200 கலோரி சக்தியை, இரண்டே நிமிடங்களில் இந்த இரண்டு வாழைப் பழங்கள் 'மேக்கப் செய்துவிட்டன. இந்த 'வாக்'கினால் என்ன பயன்?''

ஆதலால் உட்கொள்ளும் சக்திக்கும், விரயமாகும் சக்திக்கும் இடையில் நாம் செய்ய வேண்டிய பாலன்ஸ் சர்க்கஸ் கம்பி மேல் நடக்கும் பாலன்ஸுக்கு ஒப்பாகும். ஒரு கப் காப்பி (சர்க்கரைக்குத் தக்கபடி) 30 முதல்



விடை தேட

காய்ந்து போன கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி இலைகளை இட்லி பானையின் தண்ணீரில் போட்டு இலைகளை வேக வைத்தால் இட்லிகள் மணமாக இருக்கும்.
— ஆர். எஸ். சுப்ரமணியன்.

50 கலோரி வரை தரலாம். ஒரு கப் ஏடு எடுத்த தயிர் 110 — 120 கலோரிகளும், ஒரு கப் பால் 140 — 150 கலோரிகளும் தரக் கூடும். ஆனால் அதே ஒரு கப் அளவு பால் பாயசம் 600 கலோரிகளும், சர்க்கரை, சொட்டச் சொட்ட நெய் சேர்த்த அல்வா ஒரே கப் ஆயிரம் கலோரிகளுக்குச் சமம். சமைத்த உணவுப் பண்டங்களில் சில ஐட்டங்களின் 'சக்தி' திறமை: ஒரு பெரிய கப் சாதம் 200 கலோரிகள், பருப்பு, காய்கறி, கூட்டு முதலியன ஒரு கப்புக்கு 100 கலோரிகள் (எல்லாம் தோராயம்)

ஒரு நடுத்தர வயது மாதுக்குத் தினம் சுமார் 2000 கலோரிகளும், யுவதிகளுக்கு இன்னும் ஒரு சில நூறு கலோரிகளும் தேவைப் படலாம். குறைக்க வேண்டிய எடையின் அளவைப் பொறுத்து, ஒரு நாளைக்கு 1200—1500 கலோரிகள் வரை சென்று நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். படிப்படியாக எடை குறைந்து கொண்டு வரும். ஏனென்றால் துண்டு விழும் சக்தியை உடம்பு சேமித்து வைத்திருக்கும் சக்தியிலிருந்து ஈடு செய்து கொள்கிறது. காலையில் எழுந்ததிலிருந்து எந்த உணவு தொண்டைக்குக் கீழ் இறங்கினாலும், அதன் 'சக்தி'யையும் மனத்துக்குள் கூட்டிக் கொண்டே வாருங்கள். லிமிட் வந்ததும் 'டக்'கென்று அன்றைய சாப்பாட்டை அத்துடன் நிறுத்திக்கொள்ளவும். இந்த முறையில் சாக்லேட், ஸ்வீட்டுகளைக் கூட, இஷ்டப்பட்ட அன்று உண்ணலாம். (முறையே இரண்டும் சைஸுக்குத் தகுந்தபடி, 60 — 75, 150 — 250 கலோரிகள்).

எல்லா உணவு ஐட்டங்களின் கலோரிகளையும் நெட்டுரு பண்ணுவது அசாத்தியம். ஆகலால் ஒரு பொதுவான guidelines கடைசி பாராவில் கொடுத்திருக்கிறேன்.

கூடவே எந்த வேலைக்கு எவ்வளவு சக்தி செலவழியும் என்றும் தெரிந்து கொள்வது இன்னும் நல்லது. இந்தப் பட்டியல் உபயோகமானது.

பொதுவாக, சுலபமாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது:

மிக அதிகமான கலோரிகளைத் தருபவை கொழுப்புகளும், எண்ணெய்களும். அடுத்தபடி அரிசி, கோதுமை, சோளம் போன்ற மாவுப் பொருட்கள். அதற்கடுத்தபடி பழங்களும், கிழங்குகளும். பால், பருப்பு, கொட்டைகளை, புரதத்திற்காகக் கலந்தாற் போல உண்ணுங்கள். கடைசியாக பச்சைக் காய்கறிகள். ஆகையால் உடல் இளைக்க பச்சைக் காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுங்கள். அதிலும் 'சளசள'வென்று நீர் விட்டுக் கொள்ளும் காய்கறிகளில் கலோரிகள் மிகக் குறைவு. (புடலை, பீர்க்கன், கீரை வகைகள், வெள்ளரிப் பிஞ்சு ஆகியன. வெள்ளரிப் பிஞ்சை சென்னை, செங்கல்பட்டு, வடஆற்காடு மாவட்டங்களில் கீரைக்காய் என்கின்றனர்.)

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக நினைவில் வைக்க வேண்டியது:

இடுப்பு நாடாவின் நீளம் அதிகம் ஆக ஆக, வாழ்க்கை நாடாவின் நீளம் குறைந்து கொண்டே வர வாய்ப்புண்டு! அடுத்தது, பரம்பரைப் பருமன் சட்டென்று கண்ட்ரோலுக்கு வராது!

செய்யும் வேலை	செலவழியும் சக்தி — மணிக்கு இத்தனை கலோரிகள்
1. 'சும்மா' ரெஸ்டில் இருக்கும்போது......	60 — 70
2. ஸ்தயல், பின்னல், டைப் அடிக்க......	80 — 90
3. இஸ்திரி பண்ணும்போது......	100 — 110
4. துணி துவைக்கும்போது......	200
5. நடக்க (மணிக்கு நான்கு கி. மீ. வீதம்)	400
6. மாடிப்படி ஏறும்போது (மணிக்கு 1½ கி. மீ வீதம்) அல்லது ஸ்சைக்கிள் விட (மணிக்கு 13 கி. மீ. வேகம்)	600
7. ஓடுவதற்கு (மணிக்கு 5 — 6 கி. மீ. வேகம்)	750
8. நீச்சலடிக்க......	1000

— எஸ். டி. ராகவன்.

திருமண வாழ்வில் மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி

'ஜிங்லு' செய்தோம்!

திருமண வாழ்க்கையில் எல்லோருக்கும் எத்தனையோ அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் என் இள வயதில் நாகபுரியில் குடித்தனம் செய்த சமயம் நடந்த இனிமையான அனுபவம்.

அங்கு நான் ஒருத்திதான் மதராஸி. என்னைச் சுற்றி மராட்டி, பஞ்சாபி, சிந்தி, குஜராத்தி, மார்வாடிகள். ஒரே கதம்பம். எனக்கு அங்கு மொழிப் பிரச்னையே கிடையாது. அதனால் நான்தான் அங்கு தலைவி. 10 மணிக்கு இவர் ஆபீஸ் போக வேண்டியதுதான். வீட்டில் பயங்கரக் கூட்டம் கூடிவிடும். எல்லோரும் ஒரே வயதினர். தன்னை மறந்த கவலையில்லாத சூழ்நிலை. இள ரத்தம். எப்பொழுதும் பெண்கள் சமஉரிமை. ஆணுக்குப் பெண் அடிமையா? என அட்டகாசமான அரட்டை.

ஒருநாள் திடீரென தோழிகள் எல்லோரும் தென்னிந்திய டிபன் தோசை, அடை செய்வது எப்படி எனத் தலைப்பை மாற்றிவிட்டார்கள். ரொம்ப கஷ்டமான கேள்வி. எனக்கும் சமையலுக்கும் ரொம்ப தூரம். சமையலறையில் புக சான்ஸ் கிடைக்கவில்லை. திருமணம் ஆன உடனே தனிக் குடித்தனம். நான் சமையல் வகுப்பில் எல். கே. ஜி கூடத் தாண்டவில்லை.

ஆனால் தமிழ்நாட்டுப் பெண்மணியின் பெருமையை அவர்கள் முன் நிலைநாட்ட வேண்டாமா? "சரி, சரியாக நாளை காலை 10 மணிக்கு வந்துவிடுங்கள். அடா, தோசா



செய்துவிடுவோம்'' என ஒருவழியாக அனுப்பி விட்டேன்.

அன்று இரவு முழுவதும் தூக்கமே வரவில்லை. ஒன்றும் புரியவில்லை. அவர் கூட, ''ஏன் பேச்சே இல்லை. ஒரே மௌனம்? ஆழ்ந்த யோசனை?'' எனக் கேள்விமேல் கேள்வி கேட்டு வயிற்றெரிச்சலைக் கிளப்புகிறார். சுய கௌரவம் உதைக்கிறது'' ''ஒன்றுமில்லை. நாளை மாலை ஒரு சஸ்பென்ஸ் உங்களுக்கு'' என அவர் மூளையைக் குழப்பிய திருப்தியில் தூங்கிவிட்டேன்.

வெள்ளி காலை, மத்தா, பிரதீபா, விஜ்ஜு, சுவாஸ், சுசி என வருகை. 'ஆட்டுக்கல்லில் அரிசி பருப்பை நன்ருக அரையுங்கள்'-என அவர்களை உட்கார வைத்துவிட்டேன். இன்னொரு கோஷ்டி அம்மியில் அடைக்கு அரைக்க... நான், 'மொறு மொறு' தோசை, அடை என்ற கற்பனையில் போய்ப் பார்த்தால் குழவி ஆட்டுக்கல்லில் இருந்து எடுக்க வரவில்லை. ஒட்டிக் கொண்டுவிட்டது. ஒன்றும் புரியவில்லை. நான் அவர்களிடம் தண்ணீர் விட்டு அரைக்க வேண்டும் எனச் சொல்ல மறந்துவிட்டேன். அம்மியில் அடை மாவும் அந்தோ பரிதாபமாக விழிக்கிறது.

கையும் ஓடவில்லை, காலும் ஓடவில்லை. முன் வைத்த காலை பின் வாங்கக் கூடாது. எல்லோரும் வீர சாகசச் செயல்கள், பல புரிந்து கராத்தே குஸ்தி போட்டுக் குழவியை எடுத்துவிட்டோம். யாராவது வந்துவிடப் போகிருர்கள் என அவசர அவசரமாகக் கதவு ஜன்னல்ச் சாத்திவிட்டேன்.

சுவ்வாஸின் தம்பி சுனில் அடிக்கடி வந்து எட்டிப் பார்க்கவே எங்களுக்குச் சந்தேகம் வந்துவிட்டது. ஆம், அவனை வேவு பார்க்க என் கணவர் அமர்த்தியிருக்கிருர்; வருகிருன் எனக் கண்டுபிடித்துவிட்டோம்.

எங்களுக்கு ரோஷம், கோபம், அழுகை. நம்மைப்பார்த்து ஆண்கள் மட்டமாக 'எடை போடு'வதா? வாழ்வில் தோல்வியா' என ஒரே கோரஸ். இன்று ஆபீஸிலிருந்து வருவதற்குள் பண்ணியே தீருவோம் என ஒரே போர்க்கொடி. கடைசியில் மாவை எடுத்துக் கல்லில் வார்த்து எடுப்பதற்குள், பிரம்ம பிரயத்தனம் ஆகிவிட்டது. ஏதோ ஒரு மாதிரி இருக்கவே, இது ''ஜிங்னு'' தெரியுமோ? ஆந்திராவில் ரொம்ப பேமஸாக்கும்' என்றேன். அவர்களும் தலையாட்டினார்கள்.

சரியாக ஐந்து மணி. நசன்கு நண்பர்களுடன் ஆபீஸிலிருந்து வந்தார் அவர். எங்கள் முகத்தில் வழியும் அசட்டுத்தனத்தை மறைக்கப் பயங்கர மேக்கப். ரொம்பப் பெருமையோடு அதிக உபசாரத்துடன் ''புது டிபன் ''ஜிங்னு'' சாப்பிடுங்கள்.'' உபசரித்தோம். ஆவலோடு 'டேஸ்ட்' பண்ணிய சாரியின் பல் இடுக்கில் ஜிங்னு மாட்டிக் கொண்டு விட்டது. எங்களுக்குச் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. ஜிங்னு முன்னும் பின்னும்நகர மாட்டேன் என்கிறது. அவர் ரொம்ப நல்லவர். ''உங்க ''ஜிங்னு'' ஏறக்குறைய நம்ம ஊர் அடை, தோசை மாதிரி இருக்கிறது. ஆனால் உங்க ஜிங்னு ரொம்ப கெட்டி'' என்று விமர்சிக்க நாங்கள் ஒருவரையொருவர் ஓரக் கண்ணால் பார்த்துக் கையைக் குலுக்கிக் கொண்டோம். எதற்குத் தெரியுமா? அடை, தோசை டேஸ்ட் இருப்பதாகச் சொல்லி விட்டாரே! சக்ஸஸ்!

இப்பொழுது கூட தோசை, அடை என்ருல் சிரிப்பை அடக்க முடியாது. பசுமையான இளமை நினைவு.

— சச்சு ராம்கிஷன்.



உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் முதற் சுவையிலிருந்தே.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும் பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு ஸெரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப் புகட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு தடவை ஸெரிலாக் ஊட்டும் பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாது ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் நலம் தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. ஸெரிலாக் சுவை என்றாலே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம் : ஸெரிலாக் குழந்தை உண்ப தற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்கப்பட்டுள்ளது. கொதிக்கவைத்து ஆறிய வெது வெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் ஸெரிலாக் உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகித சத்து கிடைக்கவும், சுகாதார முறையில் கலக்கவும், டின்னில் தரப் பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

இலவச ஸெரிலாக் புத்தகம் பெற
இம்முகவரிக்கு எழுதவும் :
ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண் : 3
புது டில்லி 110 008.





ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

ஊழல்

பவித்ரா

என் அம்மா பரமபதம் அடைந்துவிட்டாள். இன்று பதினாறு நாட்களாகின்றன. அப்பா போய் ஏற்கெனவே மூன்று வருஷங்களாகிவிட்டன. ரிடையர் ஆன பிறகு அப்பாவும் அம்மாவும் எங்கள் சொந்த கிராமமான மலையனூரில் இருந்தார்கள். அப்பா போன பிறகு அம்மாவை மலையனூரில் தனியாக இருக்கவேண்டாமென்று நான் சென்னைக்குக் கூட்டிக் கொண்டு வந்தேன். அப்பொழுதிலிருந்து அம்மா என்னுடன்தான் இருந்தாள். இறக்கும்பொழுது அம்மாவிற்கு வயது அறுபத்தைந்து.

நான், சிறுகுழந்தை அல்ல; இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தகப்பன்தான் என்றாலும், அம்மாவின் மறைவு என்னைப் பாதிக்கத்தான் செய்கிறது.

ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிவிட்டது; டாக்டரைக் கூட்டி வந்து காண்பித்தேன். பிளட் பிரஷர் 240 க்கு மேல் போய்விட்டது; இனி ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று கையை விரித்து விட்டார். ''பிளட் பிரஷர் ஜாஸ்தியாய் இருக்குது; உப்பு சாப்பிடக் கூடாது என்று அன்னிக்கே டாக்டர் சொன்னார்; உங்கம்மா கேட்டாத்தானே; ஊறுகா இல்லாத ஒரு வேளை கூடச் சாப்பிட மாட்டா' என்றாள் என் மனைவி சரளா. அன்று (3.7.78) இரவே அம்மாவின் கடைசி மூச்சு நின்று விட்டது.

ஈமச்சடங்குகள் செய்வதில் பதின்மூன்று நாட்கள் பிஸியாக இருந்தேன். உறவினர்களும், தெரிந்தவர்களும் பெருமளவில் வந்தார்கள். மூக்கைச் சிந்திப் போட்டார்கள். அனுதாபம் தெரிவித்துவிட்டுப் போனார்கள்; காரணம் என் பதவி. நான் ஒரு புகழ்பெற்ற ரசாயனத் தொழிற்சாலையில் ரிசர்ச் ஆபீஸராக இல்லாமலிருந்திருந்தால் அனுதாபம் தெரிவிக்கப் பத்து பேர்கள் கூட வந்திருக்க மாட்டார்கள். ஒருவாறாக எல்லாம் ஓய்ந்தது.

அம்மா தன் பெட்டியில் என்ன வைத்திருந்தாள் என்று எனக்கு இதுவரை தெரியாது. நேற்று அம்மாவின் பெட்டியைத் திறந்தேன். அதன் உள்ளே அழகான நகைப் பெட்டி இருந்தது. அதைத் திறந்தேன். என் கண்களை என்னால் நம்ப முடியவில்லை. அழகான 'தங்க பெல்ட்; கனமான இரட்டை வடம் சங்கிலி; நாலு ஜோடி தங்க வளையல்கள் என்று ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பார்த்தேன். எல்லாவற்றுக்கும் கீழே ஒரு காகிதம் இருந்தது. என் ஆச்சரியம் இன்னும் அதிகமாயிற்று. அது அம்மா எனக்கு எழுதிய கடிதம்.

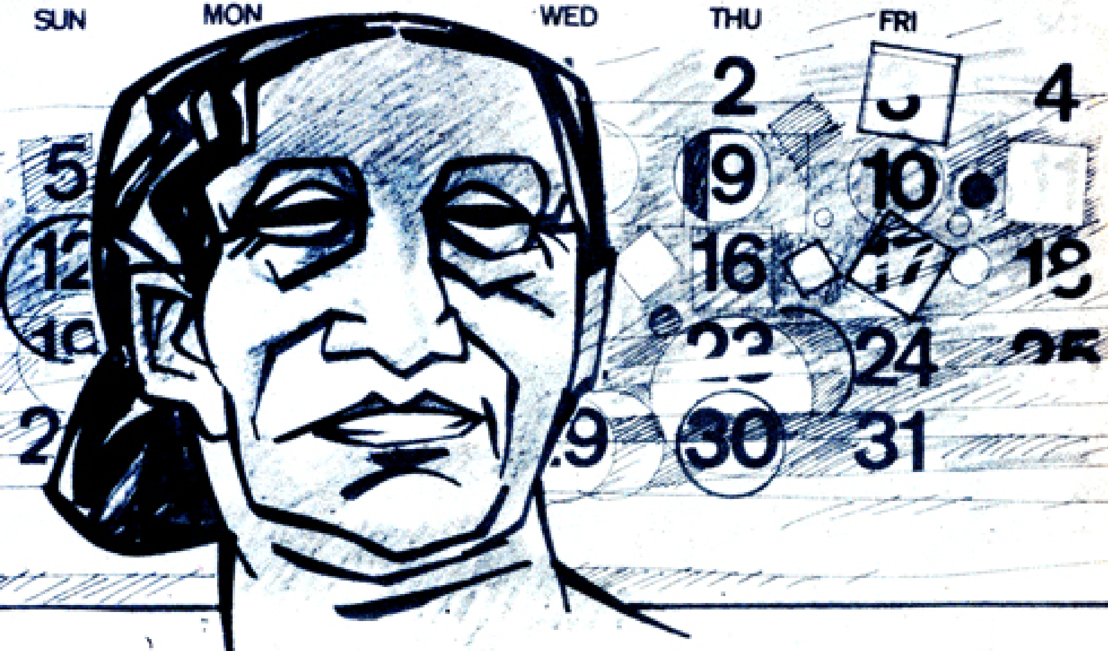
30.6.78.

நாராயணனுக்கு ஆசிர்வாதம்,

எனக்கு பிளட் பிரஷர் அதிகமாகிவிட்டது; 'நான் இன்னும் அதிக நாள் இருக்க மாட்டேன்' என்பது எனக்கு நன்றாகத் தெரியும். எந்தச் சமயமும் திடீரென்று உயிர் போய் விடலாம். அதனால் முன் ஜாக்கிரதையாக இப்பொழுதே கடிதம் எழுதி வைக்கிறேன். இத்துடன் என் நகைகளை (தங்க பெல்ட், இரட்டை வடம் சங்கிலி, நாலு ஜோடி வளையல்கள்) வைத்திருக்கிறேன். எல்லாம் சேர்ந்து ஐம்பது பவுன் எடையுள்ளன. ஊழல் நகைகள் தான் என்றாலும் இப்பொழுது தங்கம் விற்கிறவிலையில், விற்றால், நிறையப்பணம் கிடைக்கும். நீ விடு வாங்க வேண்டுமென்று யோசனை செய்து வைத்திருப்பதும், பணம் போதாததால் தயங்குவதும் எனக்குத் தெரியும். இந்த நகைகளை விற்று உன் ஆசைப்படியே நல்ல விடாக வாங்கிக் கொள்ளவும்.

உன் அன்புள்ள,
அம்மா.

''ஊழல் நகைகள்'' என்ற சொற்கள் எனக்கு விளங்கவில்லை. என் அப்பா ஒரு பெரிய மருந்து கம்பெனியில் வேலையில் இருந்தார். லஞ்சம் வாங்குவதற்கோ, வேறு ஊழல் செய்கையில் இறங்குவதற்கோ அவருக்குச் சந்தர்ப்பமே இருந்ததில்லை. மேலும் அவர் உத்தமர் என்று பெயரெடுத்தவர். அவருடைய விரோதிகள் கூட அவருடைய நாண



யத்தைப் பற்றிக் குறை சொன்னதில்லை. மறு படியும் யோசித்தேன். 'ஊழல் நகைகள்?' எனக்குப் புரியவேயில்லை. இருக்கட்டும் பார்க்கலாம் என்று நகைப்பெட்டியை மூடி வைத்துவிட்டு, மற்ற சாமான்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்தேன். அம்மாவின் துணிமணிகள் இருந்தன. எல்லாவற்றுக்கும் கீழே ஒரு டைரியும் பேனாவும் இருந்தன. டைரியை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு பெட்டியைப் பழைய படியே மூடிவைத்தேன்.

டைரியில் அம்மா ஏதாவது பால் கணக்கு எழுதி வைத்திருப்பாள் என்று நினைத்தேன். ஆனால் அது டைரியேதான். படிக்கத் தொடங்கினேன். முதல் பக்கத்தில் அம்மாவின் பெயர் என். பத்மா' அதன் கீழே வீட்டு முகவரி: டைரியில் என்னவோ ஒரு நாளுக்கு ஒரு பக்கம் இருந்தது. ஆனால், அம்மா, தான் வேறு சேதிகள் எழுதி ஒருபக்கத்தில், இரண்டு, மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கான குறிப்புகள் எழுதி வைத்திருந்தாள். இப்படி அந்த டைரி மூன்று வருஷங்களாகிவிட்டிருந்தது. சில பக்கங்களுக்கு இன்னொரு காகிதம் சேர்த்து குண்டூசி குத்தப்பட்டிருந்தது. டைரி பூராவையும் நான் இங்கே எழுத முடியாது. எந்த நாட்களின் குறிப்புகள் அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக எனக்குத் தோன்றுகின்றனவோ அவற்றை மட்டும் கீழே கொடுக்கிறேன்.

1.1.78.

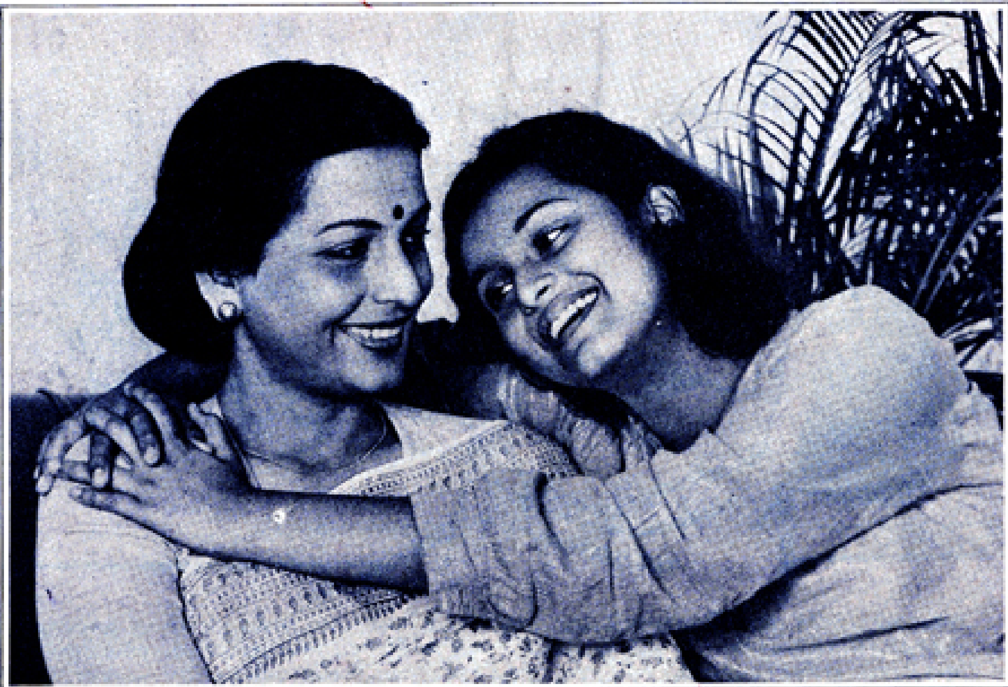
நான் எந்த வேலை செய்தாலும், சரளா, 'ஊழல்' 'ஊழல்' என்கிறாள். 'ஊழல்' என்பது 'அசுத்தம்' என்பதற்காகத் தஞ்சாவூர், திருச்சிராப்பள்ளி ஜில்லாக்களில் வழங்கும் சொல். 'நான் அசுத்தமாக என்ன செய்தேன்' என்று யோசித்துப் பார்த்தேன்; ஒன்றும் புரியவில்லை. காப்பி டம்ளரை அலம்பித் துடைத்து வைக்கும்போது, சில சமயம் அவள் வைத்திருந்த இடத்திலிருந்து ஒன்றரை அல்லது இரண்டு மில்லி மீட்டர் தூரத்தில் வைத்து விடுகிறேன். அதனால்தான் 'ஊழல்' என்கிறாளோ என்னவோ. நாளையிலிருந்து அவள் வைத்த இடத்திலேயே வைத்துவிட்டால் போகிறது.

3.1.78.

என் துணிகளைத் தோய்த்து வைத்தேன். துணி அலசின தண்ணீரைக் கீழே கொட்டப் போனேன். அதற்குள் அழைப்பு மணி ஓசை கேட்டது; போய்க் கதவை திறந்தேன். தபால்காரன். நாராயணன் பேருக்கு வந்திருந்த இரண்டு கடிதங்களைக் கொடுத்துவிட்டுப் போனான். அவற்றை வாங்கி நாராயணனின் மேஜை மீது வைத்துவிட்டு பாத்ரூமிற்கு விரைந்தேன். அதற்குள் சரளா, 'துணி தோய்ச்ச தண்ணி கூட அப்படியே இருக்கே; இந்த பாத்ரூம் ஊழலைப் பார்க்க சகிக்கலையே' என்றாள். ஊழலுக்கு இலக்கணம் என்ன என்றுதான் எனக்குப் புரியவில்லை.

7.2.78.

கொடியில் உலர்த்தியிருந்த என் புடவையை எடுக்கப் போனேன். சரளாவின்



பருவத்தின் எல்லையில் என் பாசத்துக்குரிய மகள், சங்கடமான இந்தக் காலகட்டத்தில் அந்த இளம் உள்ளம் படும் வேதனை, தாயாகிய எனக்குத் தான் புரியும்.

"என் மகளுக்கு கேர்ஃப்ரீ வாங்கித் தர நான் முடிவு செய்தது ஏனென்றால்"...

ஒரு சிறுமியின் வாழ்க்கையில் அவள் வயதுக்கு வரும் காலகட்டம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். பயமும், வெட்கமும், தவிப்பும் நிறைந்து, உடலளவில் மட்டுமின்றி மனத்தளவிலும் அவள் பாதிக்கப்படும் நேரமும் அதுதான்.

நான் ஒரு தாய். இந்தக் கால கட்டத்தை அனுபவித்தவள். அதன் சிரமங்களை நன்கு உணர்ந்தவள். குறிப்பிட்ட அந்த ஐந்து நாட்களும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் சங்கடமும் தொல்லையும் எனக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

இத்தனை வருடங்களாக, சானிடரி பாது காப்புக்குத் தேவையானதை நான் வீட்டிலேயேதான் தயாரித்துக் கொள்வேன். அது மிகவும் தர்மசங்கடமான வேலைதான்!

மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்காக நன்றாகத் துவைத்து, காயப்போட்டு... போதும் போதும் என்றாகி விடும். அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கூட நமது 5 நாள் பிரச்னை விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு விடும். இத்தனை அவஸ்தைப் பட்டாலும்,

நமக்குத் தேவையான சானிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்குமா என்பதும் நிச்சயமில்லை. அது மட்டுமல்ல; எப்போது எந்த அசம்பாவிதம் நடந்து அவமானப்பட வேண்டி வருமோ என்று பயந்து நடுங்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் இதிலெல்லாம் ஓரளவு பழக்கப்பட்டுவிட்டேன் என்றே சொல்லலாம். தவிர, அந்தக் காலத்தில் சங்கடமான அந்த 5 நாட்களில் பெண்கள் வெளியே போவது என்கிற வழக்கமெல்லாம் அறவே கிடையாது.

ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது... பெண்கள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில்கூட துடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. இப்போது கேர்ஃப்ரீ போன்ற நவீன சானிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்கும் இந்த நாளில், என் மகளும் நான் இளம் பெண்ணாக இருந்ததைப் போலவே ஏன் வீட்டிற்குள் அடைபட்டுக் கிடக்கவேண்டும். நான் வளர்ந்த காலம் வேறு. என் மகள் வளரும் சூழ்நிலை வேறு இன்றைய சிறுமிகள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில் கூட துடிதுடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

என் மகளைப் பாருங்களேன். அவள், நான் இளம் பெண்ணாக இருந்த காலத்தில் செயல்பட்டதைவிட மிக...மிக சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது...படிப்பு விஷயத்திலும் சரி, இதர வேலைகளிலும் சரி, நாங்கள் இருந்ததைப் போல என் மகளையும் வீட்டிற்குள் முடக்கிப்போட நான் விரும்பவில்லை.

அதனால்தான் நான் கேர்ஃப்ரீயைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். என் மகளின் துடிப்புக்கும் துள்ளலுக்கும், ஆட்டத்துக்கும் ஓட்டத்துக்கும் ஈடு கொடுக்கும் இணைபிரியாத் தோழி கேர்ஃப்ரீ.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால் கேர்ஃப்ரீ ஒரு ரெடிமேட் நாப்கின். துணியையும் பஞ்சையும் வைத்து மடித்து, நேரத்தை வீணாக்கும் தொல்லை கிடையாது.

நான் அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல என் மகள் துவைத்து, காயப் போட்டு, சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை. தேவையான நேரத்திலே சட்டென்று புத்தம் புதுசாக, சுத்தமான ஒரு நாப்கினை எடுத்து அவள் உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு விஷயத்தை நான் ஒப்புக்கொண்டாக வேண்டும். முதலில் எனக்கு இத்தகைய ரெடிமேட் நாப்கின்மீது கொஞ்சம் அவநம்பிக்கை இருக்கவே செய்தது. ஆனால், இப்போது என் மகள் மாசாமாசம் கேர்ஃப்ரீ பயன்படுத்தி மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதைப் பார்த்ததும் எனக்குப் பூரண நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விட்டது. தேவையான சானிடரி பாதுகாப்புக்கும், அசம்பாவிதம் எதுவும் நடக்காமல் தடுக்கவும் சானிடரி நாப்கின் பெரிதாக, கனமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் எண்ணி வந்தது தவறு என்பது இப்போது விளங்குகிறது.

கேர்ஃப்ரீ உபயோகிப்பதால் சுகமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர்வதாக என் மகளே சொல்கிறாள். பயமின்றி, கவலையின்றி வெளியே சுற்றவும் முடிகிறது என்றும் கூறுகிறாள். அப்பாடா! எனக்கு ஒரு கவலை விட்டது.

கேர்ஃப்ரீ பயன்படுத்துவதில் சிரமமோ சிக்கலோ எதுவுமே கிடையாது. இதனாலேயே என் மகளுக்கு எந்த விதமான பிரச்னையும் இல்லை. அதைக் குறித்து நான் சந்தோஷப்படுகிறேன்.

எனக்குக் கிடைக்காத ஒரு சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் கேர்ஃப்ரீ மூலம் என் மகளுக்குக் கிடைத்திருப்பதைப் பார்த்துப் பூரிப்படைகிறேன். ஒரு பெண்தான்—அதுவும் ஒரு அன்னைதான்—என்னுடைய மன உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

காலத்தோடு நாமும் மாறியாக வேண்டும். அதுவும் நமக்கு அதிக சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் தருகிற கேர்ஃப்ரீ வடிவிலே அந்த மாற்றம் இருக்குமானால், அதை நாம் வேண்டாம் என்று ஒதுக்குவானேன்?



கிடைக்கிறது, 10 உள்ள பேக் மற்றும் சிக்கனமிக்க 20 மற்றும் 30 உள்ள பேக்குகளிலும்.

தவிரவும் கிடைக்கிறது. கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ் 10 உள்ள பேக்கில்

கேர்ஃப்ரீ சானிடரி நாப்கின்கள்—பூரண சுகம், பரிபூரண பாதுகாப்பு—மாறுகின்ற காலத்துக்கேற்ற மகத்தான வசதி.

Johnson & Johnson

OBM/6746/R/TAM

நைலக்ஸ் புடவையும் அந்தக் கொடியில் உலர்த்தப்பட்டிருந்தது. அதன்மீது வெயில் பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அதனால் அதையும் எடுத்து மடித்து வைக்கலாம் என்று நினைத்து எடுத்தேன். 'இப்பிடி கொண்டாங்கோ அதை; அசிங்கம் புடுங்கறது' என்று' சொல்லிக் கொண்டே சரளா என் கையிலிருந்து வெடுக் கென்று அந்தப் புடவையைப் பிடுங்கிக் கொண்டு போனாள்.

நான் தொட்டதாலே புடவை ஊழலாகி விட்டதாம். நான் என்ன தொழு நோயாளியா? என்றால் அழுகையை அடக்க முடியவில்லை. டாய்லெட்டில் போய்க் கதவைத் தாள் போட்டுக் கொண்டு அழுதேன். நான் வெளியில் வந்ததும், 'டாய்லெட்டுக்கு போனா தண்ணி கூடவா கொட்டக்கூடாது? இப்படிப்பட்ட ஊழலே இந்த ஜன்மத்திலே நான்பார்க்கலே' என்றுசொல்லிக்கொண்டே சரளா, டாய்லெட்டில் தண்ணீர் கொட்டி விட்டுவந்தாள்.'நான் டாய்லெட்டை உபயோகிக்கவில்லை; அதை என் கண்ணீரால் கழுவினேன்' என்று சொல்ல வாயெடுத்தேன்; நாக்கு எழவில்லை. சரளாவிற்கு என் ஊழல் செய்கைக்குச் சான்று கிடைத்துவிட்டதே!

9.2.78.

சரளா குளித்துக்கொண்டிருந்தாள். டவல் எடுத்துக் கொண்டு போக மறந்துவிட்டாள். தன் மூன்று வயதுப் பெண் ரமாவைக் கூப்பிட்டு டவல் எடுத்துத் தரச் சொன்னாள். ரமா, டிராயிங் ரூமில் தன் பொம்மை மோட்டாரை வைத்துக் கொண்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள். சரளா கூப்பிட்டது அவள் காதில் விழவே இல்லை. எனக்கு சரளாவின் டவலைத் தொடப் பயமாக இருந்தது. நடுங்கும் கைகளினால் அந்த டவலை எடுத்துச் சரளாவிடம்கொடுத்தேன். அந்த ஒருநிமிடத்தில் என் இதயம் குறைந்தது இருநூறு தடவையாவது சுருங்கி விரிந்து இருக்கும். பிளட் பிரஷர் ஏறாமல் என்ன செய்யும்?

15.2.78.

வேலைக்காரி வந்தாள்; தேய்ப்பதற்குப் பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொடுத்தேன். எல்லாப் பாத்திரங்களையும் சேர்த்து எடுக்க முடியவில்லை. ஏழெட்டுப் பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொடுத்தேன். அதற்குள் அழைப்பு மணி அடித்தது. போய்க் கதவைத் திறந்து பார்த்தேன். நியூஸ் பேப்பர்காரன் பேப்பர் போட்டுவிட்டுப் போயிருந்தான். அதை எடுத்து நாராயணனின் மேஜை மீது வைத்து விட்டுச் சமையல் அறைக்கு விரைந்தேன். அதற்குள் சரளா மற்ற பாத்திரங்களை எடுத்துக்கொடுத்து விட்டிருந்தாள். என்னைக் கண்டதும், 'பாத்திரத்தை எடுத்துப் போட தெரிஞ்சா எடுத்துப் போடணும். நாலு பாத்திரத்தை எடுத்துப் போட உள்ளே வருவானேன்?' என்றாள். என் ஊழல் செய்கைகளுக்கு இதுவும் ஒரு சான்று போலும்! பதில் சொல்ல வாயெடுத்தேன்; என்னுள் ஏதோ ஒன்று 'சொல்லக் கூடாது' என்று தடுத்தது. பொங்கி வந்த அழுகையை அடக்குவதற்குள் போதும் போதும் என்றாகிவிட்டது.

19.2.78.

எதையும் தொடுவதற்கே பயமாக இருக்கிறது. அதனால் நான் எந்த வேலையும் செய்வதை அடியோடு விட்டு விட்டேன். இப்பொழுதெல்லாம் எதிர்வீட்டு அலமேலுமாமியிடமிருந்து இராமாயணம், பகவத் கீதை, நாலாயிர திவ்ய பிரபந்தம் முதலியன வாங்கிக் கொண்டு வந்து படிக்கிறேன்.

20.2.78.

புத்தகங்களை ஒரு சிறு அலமாரியில் வைத்திருந்தேன். பகவத்கீதை புத்தகத்தின் மேல் 'ஆழ்வார்கள் அருள்மொழி' என்ற புத்தகத்தை வைத்திருந்தேன். பகவத்கீதை புத்தகம் உருவில் சிறியது. ஆழ்வார்கள் அருள்மொழி அதைவிட கொஞ்சம் பெரியது. இது சரளாவின் கண்களில் பட்டுவிட்டது. 'யார் இப்படி புத்தகத்தையெல்லாம் கன்னாபின்னான்னு வைச்சிருக்கா? ஊழல் பார்க்க சகிக்கலே' என்றாள்.

இஸர் மோர்க் குழம்பு!

புளித்த மோரில் 1 ஸ்பூன் கடலை மாவைக் கரைத்துவிட்டு, தேவையான மிளகாய், கொஞ்சம் சீரகம் இரண்டையும் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதில் கொட்டி, அளவான உப்பு போட்டுப் பொங்கவிட்டு இறக்குங்கள். மோர்க் குழம்பு ரெடி! விருப்பமானவர்கள் தக்காளியைக் கூட நறுக்கி வதக்கி சேர்க்கலாம். 2 நிமிஷத்தில் மோர்க் குழம்பு ரெடியாகிவிடும் 'கமகம'வென்று.

— உமா குமார்.

மைசூர் பாகு தயாரிக்கும்பொழுதும், தேங்காய் பர்பி தயாரிக்கும் பொழுதும், சோடா உப்பு போடுவதை அறவே தவிர்க்கவும். இன்றேல், வில்லை போட வராமல், தூள் தூளாக வெடித்துவிடும்.

— திருமதி தேவனாதன்.

24.2.78.

அலமேலு மாமி வீட்டில் ராமாயணம் படித்தார்கள். ராமர் பட்டாபிஷேகத்தன்று போயிருந்தேன். ஸ்வாமிக்குக் கற்கண்டு திராக்ஷை நைவேத்தியம் செய்துவிட்டு, அந்தப் பிரசாதத்தைச் சிறுசிறு பொட்டலங்கள் செய்து எல்லோருக்கும் ஒன்றொன்று கொடுத்தார்கள். எனக்கும் ஒரு பொட்டலம் கிடைத்தது. அதைக் கொண்டு வந்து என் ஐந்து வயதுப் பேரன் ரவியின் கையில் கொடுக்கப் போனேன். 'எனக்கு வாண்டாம் பாட்டி. நீ ஊழலா இருக்கியாம். ஒன் கையிலேருந்து ஒண்ணும் வாங்கிச் சாப்பிடக் கூடாது'ன்னு அம்மா சொன்னு' என்றான் ரவி.

26.2.78.

நான்தான் இப்பொழுதெல்லாம் வீட்டு வேலை ஒன்றும் செய்வதில்லையே; எனக்குச் 'சோம்பேறி' என்ற பட்டமும் கிடைத்துவிட்டது. சரளா தன் மூன்று வயதுப் பெண்ணைச் 'சோம்பேறி' என்று கூப்பிடுவது எனக்குப் புரியாமலா இருக்கிறது? இந்த அணியை வடமொழியில் 'அந்யோக்தி' என்பார்கள். 'இலக்கியத்தை முறையாகக் கற்காமலேயே சரளா அந்யோக்தியை ஆளுகிறாளே; கவிதை ரசனை உள்ளவள்தான்' என்று மனத்துள் அவளைப் பாராட்டினேன். ஆனாலும் துக்கத்தை அடக்க முடியவில்லை.

அந்த நாளில், 'பத்மாவைப் போல சுத்தமா இருக்கிறவா யாரும் இல்லை' என்று என் மாமியார் என்னை வாய் ஓயாமல் புகழ்ந்திருக்கிறார். 'என்ன ஆனாலும் சரி; சோம்பலே கிடையாது. சலிக்காத வேலை பண்ணு' என்றும் எத்தனையோ தரம் என் மாமியார் தம்பட்டம் அடித்திருக்கிறார். இப்பொழுது நான் ஊழல்காரி; சோம்பேறி.

போன வருஷம் புயலினால் ஆந்திர நாட்டில் நிறையச் சேதம் என்று பத்திரிகைகளில் படித்தேன். ஐம்பது அறுபது வருஷத்துப் பெரிய பெரிய மரங்களைக் கூட, போன வருஷம் வந்த புயல் அடித்துச் சென்று விட்டதாம். இப்பொழுது நான் வாங்கிய பட்டங்கள் ஐம்பது வருஷத்து உண்மைகளை அடித்துக் கொண்டு போய்விட்டன. புயலில் அடித்துச் செல்லப்பட்ட மரங்கள் அந்த இடத்தில் இருந்தன என்பதற்கு அடையாளம் கூட அங்கே இருக்காது. நான் எவ்வளவு சுத்தமாக இருப்பவள்; எப்படிப்பட்ட சலியாத உழைப்பாளி என்பதற்கு என்ன அத்தாட்சி இருக்கப் போகிறது? உண்மைகளின் அடையாளம் கூட இருக்காது; 'ஊழல்' 'சோம்பேறி' என்ற பட்டங்கள்தான் நான் இறந்த பிறகும் நிலைத்து நிற்கும்.

28.2.78.

நான்தான் சோம்பேறியாய்விட்டேனே! அதனால் சரளா என்னுடன் பேசுவதில்லை; முன்பெல்லாம் 'சாப்பிட வாங்கோ' என்று கூப்பிடுவாள். இப்பொழுதெல்லாம் கூப்பிடுவதில்லை. நேற்று, 'சாப்பிட வா பாட்டி' என்று ரவி கூப்பிட்டான். ''யார் யாருக்குப் பசிக்கிறதோ அவாள்ளாம் வந்து சாப்பிட்டுட்டுப் போறா, நீ என்னடா கூப்பிடறது?'' என்று சரளா ரவியை அதட்டினாள்.

1.3.78.

சரளா என்னை அடித்திருந்தால் கூட நான் பொறுத்துக் கொண்டு இருந்திருப்பேன். அவள் மூஞ்சியைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு 'உர்' என்று பேசாமல் இருப்பதும், நான் வேலை செய்யாமல் அவள் பண்ணி வைத்ததைச் சாப்பிடுவதும், சேர்ந்து, எனக்கு முள் படுக்கையில் படுத்திருப்பதைப் போன்ற உணர்வை உண்டாக்கியிருக்கின்றன. இந்த நிலையில் நான் எவ்வளவு நாள் இருக்க முடியும்? எங்கள் சொந்த கிராமமான மலையனூரில், எனக்குத்தான் ஒரு வீடு இருக்கிறதே; யாரும் குடி என்னவோ வரவில்லை. பூட்டித்தானே கிடக்கிறது; கொஞ்சம் நகை இருக்கிறது. அதை விற்று பாங்கில் போட்டுவிட்டு, வரும் வட்டியை வைத்துக் கொண்டு மலையனூர் வீட்டில் இருக்கலாம்.

என் ஒரே மகன் நாராயணன்தான் புகழ் பெற்றதொரு ரசாயனத் தொழிற்சாலையில் ரிஸர்ச் ஆபீஸராக இருக்கிறானே? இந்த வயதில், மலையனூரில், போய் தனியாக நான் இருந்தால், அவன்தான் வயதான அம்மாவைத் துரத்திவிட்டான் என்று நாலு பேர் சொல்லமாட்டார்களா? அவனுக்குக் கெட்ட பேர் வருவதற்கு நான் காரணமாக இருக்கலாமா? தங்கள் பிள்ளைகளுக்காகவோ, பெண்களுக்காகவோ எத்தனையோ தாய்மார்கள் எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டிருக்கிறார்கள். நான் இன்னும் கொஞ்சம் பொறுமையைக் காண்பிக்கலாமே.

4.3.78.

இன்று என் பேத்தி ரமாவுக்கு ஜுரம். வெட்கங்கெட்ட பாசம் என் கால்களை ரமாவின் கட்டிலருகே இழுத்துக் கொண்டு போயிற்று. கட்டிலருகே சென்று குனிந்து பார்த்தேன். 'அவளை ஒண்ணும் பண்ணாதீங்கோ' அவ தூங்கட்டும்' என்றாள் சரளா. ஜுரத்துடன் படுத்திருக்கும் குழந்தையை நான் என்ன செய்து விடுவேன்? குழந்தையைக் கஷ்டப்படுத்தவா நான் அருகே போனேன். என் பார்வையிலேயே ஊழல் இருக்கிறதோ என்னவோ; அது ஒட்டிக் கொண்டு விடுமோ என்னவோ? பேரன் பேத்திகளை வைத்துக் கொண்டு கொஞ்ச வேண்டும் என்று எப்படியெல்லாம் கோட்டை கட்டியிருந்தேன். அதன்மீது அணுகுண்டு விழுந்துவிட்டதே?

8.3.78.

ரமாவிற்கு உடம்பு சரியாகிவிட்டது; 'எல்லாரும் பீச்சுக்குப் போய் வரலாம் வா' என்று கூப்பிட்டான் நாராயணன். ''இந்தச் சாக்கிலாவது குழந்தைகளோடு சிறிது நேரம் உட்காரலாம்'' என்று நினைத்துக் கிளம்பினேன். போகும்பொழுதும் வரும்பொழுதும் சரளா, மூஞ்சியை உர் என்று வைத்துக் கொண்டு ஒரு பர்லாங்கு முன்னால் நடந்தாள். பீச்சில் நான் ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்தேன். சரளா, குழந்தைகளைக் கூட்டிக் கொண்டு அங்கிருந்து அரை பர்லாங்கு தூரத்தில் போய் உட்கார்ந்தாள். வீடு திரும்பும் பொழுது மனத்தில் இன்னும் கொஞ்சம் சுமையை ஏற்றிக் கொண்டு திரும்பினேன்.

10.3.78.

'எங்க வீட்லதான், தண்டசோறு தின்ற சோம்பேறிக் கிழம் ஒண்ணு இருக்கே' என்று சரளா, பக்கத்து வீட்டு லதாவிடம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தது என் காதில் விழுந்தது. நான் பகவத்கீதை படித்திருக்கிறேன். 'வேலை ஒன்றும் செய்யாமல் தன் இந்திரிய சுகத்திற்காகவே வர்ழ்பவன், வீணாகவே வாழ்கிறான்' என்கிறான் கண்ணன். நான் வீணாகத்தான் வாழ்கிறேன். நான் பகவத்கீதையைப் படித்ததும் பயனற்றதுதான். என்னை சோம்பேறியாக்கினது யார்; எது? கண்ணா சுலபமாகச் சொல்லிவிட்டாயே; என் நிலையில் நீ இருந்தால் .என்ன செய்வாய்? அதனால்தானோ என்னவோ, 'கடவுள் மனிதனாகப் பிறக்க வேண்டும்' என்று ஒருவன் பாடினான். கடவுள் 'என். பத்மாவாக'ப் பிறந்திருக்க வேண்டும்.

முள்ளங்கி ரொட்டி!

முள்ளங்கியை பொடிப் பொடியாய் தேங்காய்ப்பூ போலச் சீவி கோதுமை மாவோடு கலந்து, தேவையான உப்பு, மிளகாய் வற்றலை விழுதாக அரைத்து சேர்த்து ரொட்டி மாவைப் பிசைந்து வையுங்கள். நன்றாக ஊறியவுடன் ரொட்டி செய்து கடக்கடச் சாப்பிட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்.

— உமா குமார்.

14.3.78.

தினமும் காலையில் எழுந்ததும், 'இன்று இரவு படுக்கப் போகும் வரை அவச்சொல்லிலிருந்தும், சரளாவின் கொடூரப் பார்வையிலிருந்தும் என்னைக் காப்பாற்று' என்று மனத்துக்குள் கடவுளை வேண்டிக் கொள்கிறேன். ஆனால் என் பொறுமை எவ்வளவு நாளைக்குத்தான் கைகொடுக்கும்? 'உலகும், கடல்நீரும், மற்றநீர்நிலைகளிலுள்ள நீரும் இரவாகி, இரவு நீண்ட நீளரவு ஆகிறது! என்று நம்மாழ்வார் இந்த உலக வாழ்க்கையை வர்ணிக்கிறார். என் இருண்ட வாழ்க்கையும் நீண்டு கொண்டே போகிறது. ஆண்டவனே; இதிலிருந்து விடுதலையே கிடையாதா?

20.3.78.

இப்பொழுதெல்லாம், என் பேரன் ரவி கூட, நான் ஏதாவது கேட்டால் பதில் சொல்வதில்லை. 'பாட்டியுடன் பேசினால், ஊழல் ஒட்டிக் கொண்டுவிடும் பேசாதே' என்று சரளா சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறாளோ என்னவோ.

3.4.78.

நாராயணன், சரளாவையும் குழந்தைகளையும் கூட்டிக் கொண்டு எக்ஸிபிஷனுக்குப் போனான். என்னையும்தான் கூப்பிட்டான். நான் போக மறுத்து விட்டேன். எக்ஸிபிஷன் பார்த்துவிட்டு ராத்திரி ஒன்பது மணிக்கு எல்லோரும் வீடு திரும்பினார்கள். வந்ததும் சரளா களைத்து உட்கார்ந்துவிட்டாள். பாழாய்ப் போன தாய்ப்பாசம் என் தன்மான உணர்ச்சியை வென்று விட்டது. அவர்கள் தட்டுகளை எடுத்து வைத்துச் சாதம் பரிமாறப் போனேன், எனக்குத் தலை வலிக்கிறது. நீங்க வேற ஏன் என்னைச் சுத்தறீங்க; போய்ப்படுங்கோ' என்றாள் சரளா. வெட்கங்கெட்ட என் ஜன்மத்திற்கு சரியான தண்டனை தான்.

காட்பரிஸ்

போர்ன்விடா

Cadbury's Bournvita

MILK

SUGAR

MALT

COCOA

NOW SAVE Rs. 2/-

சுறுசுறுப்பு பானம்!

போர்ன்விடா—கோகோ, மால்ட், பால் மற்றும் சர்க்கரையின் ஊட்ட கலன்களைக் கொண்ட ஒரு உன்னத உணவு பானம் ஆகும். 100 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அனுபவம் உடைய காட்பரி நிபுணர்களால் தயாரிக்கப்படுவது போர்ன்விடா.

ஒவ்வொரு கப் பாலுடனும் இரண்டு ஸ்பூன் போர்ன்விடா சேர்த்து, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு நலமான சுவையான பானம் அளியுங்கள். வளரும் குழந்தைகளுக்கு விசேஷமாக நன்மை அளிப்பது போர்ன்விடா. அவர்களுக்கு தேவைப்படும் விசேஷ ஊட்டச் சத்தும் சுறுசுறுப்பும் பெற்றிட தினமும் இருவேளை அவர்களுக்கு போர்ன்விடா தாருங்கள்.

கவனத்துடன் வளர்த்திடும் ஒரு அன்னை கூறுகிறாள் "என் குழந்தைகளுக்கு போர்ன்விடா தருவதினால், வளரும் வயதில் அவர்களுக்குத் தேவையான விசேஷ ஊட்டம் கிடைக்கிறது. ஆகவே நல்ல வளர்ச்சி போர்ன்விடா பயிற்சி."



போர்ன்விடாவின் இனிமைக்காலம். போர்ன்விடா அளித்தவரை பாசமனங்கள் நேசத்தோடு நினைத்து மகிழும் ஒருநாள்.

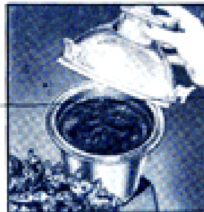
OBM/5135/TAM

ஸுமீத்தின் தனித்தன்மை

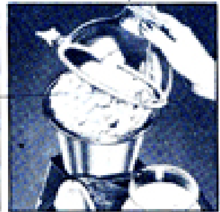
அதன் உயிர்நாடியாக அமைந்திருக்கும் கனரக மோட்டார்

கனரக மோட்டார் 30 நிமிடங்களுக்குத் தடைபடாமல் இயங்கும்.
விசேடமாக டிசைன் செய்யப்பட்ட நான்கு பிளேடுகளுடன்
குறைந்த அளவுள்ள அரவைகூட நுட்பமும் அடிப்படைச்
சமையல் வேலைகள் அனைத்தையும் மிக விரைவாக.
முடித்துத் தருகிறது ஸுமீத் டொமஸ்டிக் கிட்சன் மெஷின்.





உலர் அரவை- மிளகாய் வற்றல், கரம் மசாலா 2 நிமிடங்களில்



ஈர அரவை- உளுந்து, அரிசி மற்றும் தேங்காய் சட்னி 2 நிமிடங்களில்



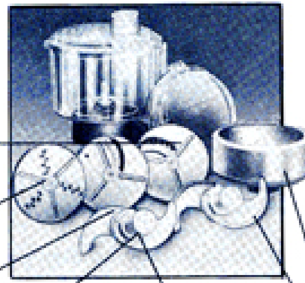
மாமிசத்தைப் பொடிக்க 1 நிமிடம், பருப்புகளைப் பொடிக்க சில விநாடிகள்



தயிர் கடைய மில்க் ஷேக் செய்ய, முட்டையைக் கலக்க 1 நிமிடம்

இப்போதுஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணையுங்கள்

ஸுமீத்துடன் மற்றுமொரு அனுகூலமும் இருக்கிறது. விரும்பினால் புதிய ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணைத்துக் கொண்டு எத்தனையோ காரியங்களைச் சாதிக்கலாம். அது 3.88 லிட்டர் கொள்ளளவுடன் உடைக்க முடியாத ஒளிபுகும் திண்ணத்தாலானது 5 மாற்று பிளேடுகளுடன் டிஸ்கும் பழச்சாறு பிழிந்திடுதலும் கொண்டது, ஸுமீத் டொமஸ்டிக் பேஸிக் யூனிட்டுடன். இந்த ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணைத்து, அது புரியும் அற்புதங்களைப் பாருங்கள்.



ஸுமீத்®

400 வா. 220-240 வோ ~ 30 நிமிடங்கள் ரேட்டிங்

கடுமையான சமையல் வேலைகளைச் சமாளித்திடவே கட்டுறுதியோடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.
எப்போது நாங்கள் இலவசமாக இயக்கிக் காட்டுகிறோம் என்பதைக் கவனித்து வாருங்கள்—
உங்களுக்கென ஸுமீத் சிறப்பாக இயங்குவதைக் காணுங்கள்.

சர்வீஸ் சென்ட்டர்கள்:

கோயம்புத்தூர்: ஜே. இன்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன், கிடி சேஜூர் பில்டிங், அரசாங்க கலைக் கல்லூரி சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 018, போன்: 24579/25566/37157.

சென்னை: சிப்ரோகிராபர்ஸ் அண்ட் என்ஜினியர்ஸ் 81, காங்கிரஸ் பில்டிங், 111 மவுண்ட் ரோடு, சென்னை-600 006, போன்: 450700/452055; **விவேக் ஏஜென்ஸிஸ்** 92/1 ஆர். எச். ரோடு, சென்னை-600 004, போன்: 76923/75661; **மெஸர்ஸ் விவேக் அண்ட் கம்பெனி,** 167, உஸ்மான் சாலை, சென்னை-600 017, போன்: 444129; **மெஸர்ஸ் விவேக் அண்ட் கம்பெனி** 205, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 017, போன்: 663545; **வி.ஜி. பன்னீர்தாஸ் அண்ட் கம்பெனி,** விக்டரி ஹவுஸ், 40 மவுண்ட் ரோடு, சென்னை-600 002, போன்: 840234/840184.

மதுரை: ஜே. இன்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன், 327 வடக்கு மாசி தெரு, மதுரை-625 001, போன்: 24028

திருச்சிராப்பள்ளி: ஸ்டாண்டர்டு எலெக்ட்ரிக் கம்பெனி, மேற்கு புலிவார்டு ரோட், திருச்சிராப்பள்ளி-620 002. போன்: 24343 கிளைகள்: தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, சேலம், சென்னை.

OBM/3187A-1-TAM

15.4.78.

எனக்கு ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கிறது. தாகமாக இருந்தது. கொஞ்சம் வெந்நீர் வைத்துக் குடிக்கலாம் என்று (Gas) அடுப்பைப் பற்றவைத்து அடுக்குப் பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வைத்தேன். தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு ஆற வைத்துச் சாப்பிட்டு விட்டு, பாத்திரத்தைத் தேய்த்து வைத்தேன். இருந்தாலும் சரளாவின் நோக்கில், என் எந்தக் காரியமும் ஊழல் இல்லாமல் எப்படி இருக்கும்? "கேஸ் அடுப்பிலே வச்சு கூட பாத்திரத்தை எல்லாரும் கரியாக்கரு; ஊழலே; நான் எங்கே போய் முட்டிப்பேன்" என்று பல்லைக் கடித்தாள் சரளா.

20.4.78.

நேற்று இரவு பூராவும் தூக்கம் வரவில்லை; என் மனம் சிந்தித்துக் கொண்டே இருந்தது. இப்பொழுது எல்லாம் இராமாயணம், பகவத்கீதை முதலியன படித்த நேரம் போக மற்ற நேரங்களில் பத்திரிகைகளில் சிறுகதைகள், தொடர் நாவல்கள், சினிமா விமரிசனம் முதலியன படிக்கிறேன். சோம்பேறியானதால், வேலை ஒன்றும் இல்லை. நேரம் நிறையக் கிடைக்கிறது; படிக்கிறேன். 'சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகளினால், மனிதன் திருடனாகிறான், கொலைகாரனாகிறான், குடிகாரனாகிறான், பெண்கள் வேசிகளாகின்றனர்.' தானே அவர்களை அவல நிலைக்கு ஆளாக்கி, அவர்களுக்குத் திருடன், குடிகாரன், வேசி முதலிய பட்டங்களைக் கொடுத்துச் சமூகம் அவர்களைத் தண்டிக்கவும் செய்கிறது என்று தற்கால எழுத்தாளர்கள் கூக்குரலிடுகிறார்கள். சுத்தத்தையே வாழ்க்கைத் துணையாகக் கொண்டு, எவ்வளவு அதிகம் இயலுமோ அவ்வளவு பிறருக்கு உதவ வேண்டும், உழைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்பவர்களுக்கு கான்வொகேஷன் நடத்தாமலே 'ஊழல்' 'சோம்பேறி' என்ற பட்டங்களைக் கொடுத்து, உடலால் சோம்பேறிகளாகவும், உள்ளத்தால் சுமைதாங்கிகளாகவும் ஆக்கி, அவர்களை எள்ளி நகையாடுகிறதே சமூகம், இது எழுத்தாளர்கள் கண்களில் படவேயில்லையா?

5.5.78.

இன்று காலை எழுந்தது முதல் எனக்கு ஒரே தலைசுற்றல்; உட்காரக் கூட முடியவில்லை. நாராயணன் டாக்டரைக் கூட்டிக் கொண்டு வந்தான். டாக்டர் வந்து பிளட் பிரஷர் அளவெடுத்தார். ஏதோ மருந்து எழுதிக் கொடுத்துவிட்டு 'பிளட் பிரஷர் அதிகமாக இருக்கு. உப்பைக் குறைத்துச் சாப்பிடணும். உப்பே சாப்பிடாமல் இருந்தால் கூட நல்லதுதான்' என்று சொல்லிவிட்டுப் போய் விட்டார். நாராயணன், டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த மாத்திரைகளை வாங்கி வந்தான்; இரண்டை விழுங்கினேன். சாயங்காலம் தலைசுற்றல் குறைந்திருக்கிறது. அதனால்தான் இப்போது இதை எழுதுகிறேன்.

ரிப்பேரான மூலையில் கிடக்கும் 'அயர்ன் பாக்ஸை' உபயோகப்படுத்தலாம். எப்படி? காஸ் அடுப்பில் சூடு பண்ணி இஸ்திரி பண்ணலாம். பெட்டியில் கரும்புகை எதுவும் படியாது. வீட்டில் கரண்ட் இல்லாத நேரங்களிலும் கூட இந்த முறையைக் கையாளலாம். காஸ் செலவாகுமே என முணுமுணுக்காமல் இருந்தால் சரி.

— ப்ரியா பாலு.

6.5.78.

காலையில் ஸ்ரீநிவாசப்பெருமாளை நினைத்துக் கொண்டேன். ஒரு எண்ணம் உதயமாயிற்று. தெய்வத்தை வேண்டினால் தெய்வம் காட்டும் ஊட்டாது என்று சொல்கிறார்கள். என் வேண்டுகோள்களைக் கேட்டுத்தான் தெய்வம் எனக்கு பிளட் பிரஷரைக் காட்டிக் கொடுத்திருக்கிறது. கடவுளின் இந்த அருளை நான் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாமா? எனக்கு ஊறுகாய் அவ்வளவாகப் பிடிக்காது. இன்றையிலிருந்து வழக்கமாக சாப்பிடும் குழம்பு, ரசம் தவிர நிறைய ஊறுகாய் சாப்பிட ஆரம்பித்திருக்கிறேன். சீக்கிரம் விடுதலை கிடைத்துவிடும்.

30.6.78.

முந்தாநாள் எனக்குபிளட்பிரஷர்ரொம்ப அதிகமாகிவிட்டது. டாக்டர் வந்து பார்த்தார். அவர் முகத்தில் கவலைக்குறி இருந்தது. எனக்கு ஆங்கிலம் தெரியாது என்று நினைத்துக் கொண்டு, எதற்கும் தயாராக இருங்கள் என்று நாராயணனிடம் ஆங்கிலத்தில் சொன்னார். முந்தாநாள் என்னால் எழுந்திருக்க முடியவில்லை. இன்று காலையில்தான் எழுந்திருக்க முடிந்தது. நாராயணனுக்குச் சொல்ல வேண்டியதை எழுதி நகைப்பெட்டியில் வைத்துவிட்டேன். சிறு வயதில் படித்த, 'Where the mind is without fear' — என்ற கவிதை நினைவுக்கு வருகிறது. கூடிய சீக்கிரம் எனக்கு விடுதலைகிடைக்கப்போகிறது. சரளாவிற்கும் ஊழலிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும். இன்று எப்படியோ நாராயணனுக்கு ஒரு கடிதத்தையும் எழுதிவிட்டு டைரியின் இன்றைய பக்கத்தையும் எழுதுகிறேன். இனி டைரி எழுத முடியாதோ என்று தோன்றுகிறது.

அதற்கு அப்புறம் டைரியின் பக்கங்கள் காலியாக இருந்தன.
டாக்டர் வந்து 'பிளட் பிரஷர் 240 க்கு மேல் போய்விட்டது' என்று சொல்லிவிட்டுப் போன ஒரு மணி நேரத்திற்கெல்லாம் அம்மா விடுதலையடைந்து விட்டாள்.

* * * * *

தகுந்த சூழ்நிலை இருந்தால்
எந்தக் குழந்தையும் வாழ்வில்
முன்னேறிக் குறிப்பிட்ட
துறையில் பிரகாசிக்க முடியும்.



உங்கள் குழந்தை

ஐன்ஸ்டீனின் அபார விஞ்ஞான அறிவு இன்றளவும் நம்மை பிரமிக்க வைக்கும் புதிராகவே இருக்கிறது. இத்திறமை எங்கிருந்து வந்தது? எவ்வாறு வளர்ந்தது?

சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த கல்வித்துறை ஆராய்ச்சியாளர் பெஞ்சமின் புளும் சுமார் 120 ஸூபர் ஸ்டார்களின் வாழ்க்கையை ஆராய்ந்து முடிவை வெளியிட்டுள்ளார்கள். சுமார் 5 வருட ஆராய்ச்சியில் இவர்கள் தங்கள் துறையில் மிக உன்னத நிலையில் இருக்கும் ஒலிம்பிக் நீச்சல் வீரர்கள், டென்னிஸ் விளையாட்டு வீரர்கள், பியானோ வல்லுனர்கள், சிற்பிகள், உலகப் புகழ்பெற்ற கணித மேதைகள், விஞ்ஞானிகள் என்று அனைவரது ஆரம்ப கால வாழ்க்கையை ஆராய்ந்து வெளியிட்ட முடிவுகள் மிகவும்சுவையானவை. இவர்கள் அனைவருமே பிறவி மேதைகள் அல்ல. இவர்களது திறமைகள் சூழ்நிலையால் உருவாக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டவை. இவர்கள் பல்வேறு துறையில் நிபுணர்களாக விளங்கினாலும் இவர்களது குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் ஒற்றுமை உடையதாக இருக்கின்றன.

புளும் நம்புவதுபோல் பெரும்பாலான குழந்தைகள் தகுந்த சூழ்நிலையில் வளர்க்கப்பட்டால் எவற்றை வேண்டுமானாலும் கற்றுக்கொள்ளும்திறமைஉடையவர்கள். மனிதனுக்குள் அடங்கியிருக்கும் சக்தியின் அளவானது I2 சோதனைகள் மூலம் கணக்கிடும் அளவைவிட அதிகமானது.

பெஞ்சமின்புளூமும்அவரது உதவியாளர்களும் ஒவ்வொரு துறையிலும் படிப்படியாக முன்னேறிய மனிதர்களை ஆராய்ந்தார்கள். அவர்கள் அனைவரும் 35 வயதுக்கும் குறைவானவர்கள். உயிரோடு இருப்பவர்கள். அதுமட்டுமல்ல, அவர்களது இளமைக்கால நினைவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களின் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் உயிரோடு இருக்கின்றனர். "Developing talents in young people" என்னும் புத்தகத்தில் புளும் குறிப்பிடுவதாவது:

"மேற்கண்ட ஸூபர் ஸ்டார்களை நேரில் சந்தித்த போது, அவர்களை இந்த அளவு உயருவதற்கு அவர்களது இளமையில் அவர்கள் வீட்டில் எத்தகைய பலமான சூழ்நிலை இருந்தது என்பது ஆச்சரியப்படுத்தும் உண்மை. இது அத்தனை பேர்களது வாழ்க்கையிலும் நிகழ்ந்திருக்கும் அற்புதமான, ஒரே மாதிரியான, ஒற்றுமையுள்ள நிகழ்ச்சி" என்பதுதான்.

ஐந்தில் வளைந்த கொம்பு: இந்த ஸூபர் ஸ்டார்களின் பெற்றோர்கள் அப்படியொன்றும் பிரமாதமான திட்டத்துடன் இவர்களை வளர்க்கவில்லை. "நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பெரிய திறமைசாலியாக்கத் திட்டம் போட்டால் நிச்சயம் நீங்கள் தோற்றுத்தான் போவீர்கள்" என்று எச்சரிக்கிறார் புளும். ஏன் தெரியுமா? திணிக்கப்படும் எதுவுமே ஏற்கப்படாது. தங்கள் குழந்தைகளுக்கு எது தேவை, எது சரியென்று அவர்கள் கருதினார்களோ அதையே இவர்களது பெற்றோர்கள் செய்தார்கள்.

உதாரணம்: தானும் தன் கணவரும் டென்னிஸ் விளையாடும் அரங்கத்திற்கு அருகில் தன் குழந்தையோடு பராம்புலேட்டரை நிற்க வைக்கும் பழக்கமுள்ள அந்தத் தாய் சொல்கிறாள்: "என் மகன் தான் கேட்ட முதல் ஒலியாக எதனைக் குறிப்பிடுகிறான் தெரியுமா? டென்னிஸ் பந்தின் 'பிங்' என்ற ஒலிதான்."



தன்மை (Child prodigy) இருக்குமென எதிர்பார்த்தார். ஆனால் அவர் எதிர்பார்த்ததற்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட வகையில் அவர்கள் அனைவரும் ஆரம்பத்தில் சாதாரணக் குழந்தைகளாகவே இருந்திருக்கிறார்கள். பியானோ இசை வல்லுநர்களுக்கு இளமையில் தாள ஞானமும், இசை மீது நாட்டமும் இருந்தது உண்மை. ஆனால் பாதிக்கும் குறைவானவர்களுக்குத்தான் சரியான சுருதி ஞானம் இருந்தது. பல. கணித மேதைகளுக்கு ஆரம்ப காலத்தில் படிப்பு கடினமாகத்தான் இருந்தது. ஒலிம்பிக் நீச்சல் வீரர்கள் இளவயதிலேயே அபாரத் திறமையைக் காட்டினாலும் பிறவி 'மேதைகள் என்று குறிப்பிடும்படி அவர்கள் வித்தியாசமானவர்க்ளாக ஒரு போதும் இருந்ததில்லை.

உடல் வளர்ச்சிக்கும் உள்ளத்து வளர்ச்சிக்கும் கிடைக்கும் போஷாக்கைவிட குழந்தைகளுக்கு மிக எச்சரிக்கையாகவும், அக்கறை உடையவர்களாகவும் இருக்கும் பெற்றோர்களும் தேவை. இத்தகைய பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையிடம் இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கும் திறமையை விரைவில் கண்டுயர்ந்து அதனை ஊக்குவிக்கின்றனர். உதாரணமாக ஒரு சிறுமி விளையாட்டாக பியானோவை வாசித்த போது அதைக் கேட்ட

ஸூப்பர் ஸ்டார் ஆக வேண்டாமா?

அப்பெண் குழந்தை பிற்காலத்தில் டென்னிஸ் வீராங்கனையாகிறாள். இன்னொரு தாய் தான் குடும்பத்தோடு அருங்காட்சியகங்களுக்குச் செல்வதை நினைவு கூர்கிறாள். இந்தப் பெற்றோர்கள் கலைப்பிரியர்கள். இப்படி அடிக்கடி கலைப்பொருட்களைப்பார்வையிட இவர்கள் சென்றதால் இவர்கள் பிள்ளை பிற்காலத்தில் தலைசிறந்த சிற்பியானார். பெற்றோர்கள் எந்தச் செயலில் இன்பம் காண்கிறார்களோ அதிலேயே ஈடுபடக் குழந்தைகள் முயற்சி செய்கின்றனர். ''உங்கள் வீட்டில் இசை இருந்தால் உங்கள் குழந்தை ஒரு இசைமேதையாக வருவான் என்பது பொருளல்ல. ஆனால் இசையே இல்லாத ஒரு குடும்பச் சூழலில் ஒரு இசைக் கலைஞனை நிச்சயம் உருவாக்க முடியாது.'' என்கிறார் புளூம்.

புளூம் தான் ஆராய்ந்த மனிதர்களிடம் குழந்தைப் பருவத்திலேயே பிறவி மேதைத்



அவள் தாய், "மிக நன்று" என்றாள். அவள் கூறியது உண்மையே. அத்தாய் இசையை விரும்புகிறவளாக இருந்ததால் தன் மகளின் திறமையைச் சட்டென உணர முடிந்தது.

சாதாரண முறைகளில்தான் அசாதாரணத் திறமை வெளிப்படுகிறது. குழந்தைகளின் பல செய்கைகளில் ஒன்றைப் பெற்றோர்கள் பாராட்டலாம்; மற்றதைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடலாம். பாராட்டப்படுவதைக் குழந்தைகள் விரும்பி அதற்கு ஏற்ற வகையில் செயல்படுகிறார்கள்.

ஒரு நீச்சல் வீரர் ஒலிம்பிக்கில் வெற்றிவாகை சூடினார். தன் அறை முழுவதையும்பரிசுக்கோப்பைகளால்நிரப்பியிருந்தார். தன்னை-பேட்டி கண்டவரிடம் தன் இளமைக் காலத்தை நினைவு கூர்ந்து பேசினார். அவரின் தந்தை தச்சுவேலைச் செய்பவர். தன் படைப்பில் ஒரு பிசகு நேர்ந்துவிட்டால் முழுவதையும் • கலைத்துவிட்டு மீண்டும் தொடக்கத்திலிருந்து செய்வார். இதை ஊன்றி கவனித்த அவர் மகனின் மனத்தில் இச்செயல் ஆழப் பதிந்துவிட்டது. "ஒரு காரியம் செய்து முடிக்கும் தகுதி உடையதாக இருப்பின் அதனைச் செம்மையாகச் செய்ய வேண்டியதும் அவசியம் என்பதை என் தந்தையிடமிருந்து கற்றேன்" என்கிறார் அவ்வீரர்.

மூன்று நிலைகள்: இவர்கள் அனைவருமே தங்கள் வெற்றிக்கு முன்னதாக மூன்று நிலைகளைக் கடந்திருக்கிறார்கள். முதலாவது நிலை விளையாட்டும் சிரிப்பும் நிறைந்த குழந்தைப் பருவம். இதில் ஒரு துறையில் ஈடுபாடு காட்டி அதனை நேசிக்கத் தலைப்பட்டனர். அடுத்தது இரண்டாவது நிலை. தேர்ந்தெடுத்த லட்சியத்தை பெருகேற்றுவது. தம் துறையில் எதிர்காலத்தில் சந்திக்க நேரும் சவால்களையும் போட்டிகளையும் எதிர்கொள்ள, வெற்றிகொள்ளத் தன்திறமையைப் பலநுட்பநுணுக்கங்களோடு செம்மையாக வளர்த்துக் கொள்ளல். இந்தக் கடினமான இடைநிலையைத் தாண்டிவிட்டால் மூன்றாவது நிலை அவர்களுக்கே உரிய தனித்தன்மையைக் காட்டும் நிலை. இதற்குத் தன்னை ஒத்த குருவை அல்லது பயிற்சியாளரை முன் மாதிரியாகக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும். இந்நிலையில் அவரவர் பிறவியில் அமைந்த விசேஷத் திறமையைக் காட்டுவார்கள்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையிடம் திறமையைக்கண்டுகொண்டதுமுதல்ஒவ்வொரு நிலையிலும் அதற்கு எது நல்லது என்று கருதினார்களோ அத்தகைய அனுபவங்களையும் பயிற்சிகளையும் கொடுத்தார்கள். முதலில் குழந்தைக்கு ஏற்ற ஆசிரியரை அமர்த்தினார்கள். இந்த முதல் ஆசிரியர் பியானோவிலோ, டென்னிஸிலோ திறமை மிக்கவராக இருப்பதைவிட குழந்தையை ஊக்குவித்து பாராட்டுபவராக அமைவது அவசியம். சிறிது காலம் சென்ற பிறகு பெற்றோரும் அந்த ஆசிரியரும் குழந்தையின் வளரும் திறமையை மேலும் செம்மைப் படுத்தும் ஒரு ஆசிரியரை நாடுகிறார்கள். இவர் இசையில் ஒரு சங்கதி சரியாக வரவில்லை என்றாலோ, நீச்சலில் ஒரு வீச்சு சரியாக விழவில்லை என்றாலோ விடமாட்டார். இடைவிடாத பயிற்சி மூலம் சரியான முறை வரும் வரை பயிற்சி அளிப்பவர். இவர் சற்று கண்டிப்பானவர். மூன்றாவது ஆசிரியர் அத்துறையில் தலைசிறந்த வல்லுனராக இருக்க வேண்டும். இவர் அளிக்கும் பயிற்சி அக்குழந்தையை ஒரு ஸூபர் ஸ்டாராக மாற்ற வேண்டும். இவர் வெறும் பயிற்சியாளர் மட்டுமல்ல. தானே ஒரு முன்மாதிரியுமாவார். தன்னிகரில்லா விற்பன்னரும் ஆவார்.

மற்ற எல்லா சாதாரண குழந்தைகளைப் போல் இந்த ஸூபர் ஸ்டார்களையும் அடிக்கடி பயிற்சி செய்யும்படி நினைவூட்ட வேண்டும். பெற்றோர்கள் அவர்கள் கூடவே இருந்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்குள்ளும் மறைந்து கிடக்கும் திறமை ஏராளம் என்கிறார் ப்ளூம். பெற்றோர்கள் தக்க சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி மொட்டாக இருக்கும் திறமையை முழுமலராக, வாசம் மிக்க மலராக மலரச் செய்யலாம். எல்லாக் குழந்தைகளும் ஸூபர் ஸ்டாராக மாறாவிட்டால் கூட ஓரளவு அவர்கள் வளர்த்துக் கொண்ட திறமை வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களை விளையாட்டு ரசிகராகவோ, இசை, கலை இவற்றை ரசிப்பவராகவோ நிச்சயம் மாற்றும். இதனால் அவர்களது வாழ்க்கை மற்றவர்களுடையதைவிடச் சிறப்பாக அமைவது திண்ணம்.

—தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்.

வெண் பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல் — எதுவானாலும் சரி — உலை வைக்கும்பொழுது ஒரு கரண்டி பாலையும் விட்டுத் தயார் பண்ணிப் பாருங்கள். — ருசி பிரமாதமாக இருக்கும்.

குறைந்த கால அளவில் பொங்கல் தயாரிக்க, அரிசிக்குப் பதில், நொய் (குறுணை)யை உபயோகித்தால், சுவையும் கூடும். ஆனால் பாசிப் பருப்பை உலையில் 5 நிமிடம் முன்பாகவே போட்டுவிட வேண்டும்.

— திருமதி தேவநாதன்.

கனா டுகள் ஜமாவதில்லை



15

காதல்.....!

எத்தனை நளினமான மெல்லிய உணர்வு...! மெத்து மெத்தென்று குழந்தை முத்தங் கொடுத்தமாதிரியான பூவிதழால் கன்னத்தை வருடிய மாதிரியெல்லாம்.... ஜில்லென்று மனத்தை சிறகடித்துப் பறக்க வைக்கும் நுண்ணிய உணர்வு அது..... இவனுடைய அட்டகாசத்தில் பிரவேசிக்கக்கூட பயப்படும் என்றுதான் நினைத்திருந்தாள். ஆனால்.... ஆனால் 'வேறு யாரிடமும் ஈடுபடாத மனசு உன்னிடம் மட்டும்.....' என்றானே, வேறென்ன அர்த்தம்....

அது முழுமையாக அவள் மனத்தில் பிரதிபலிக்காமல், ஒரு படபடப்பை எழுப்புவதேன்! நித்யாவின் நிழல் இன்னமும் அவள் மேல் படிந்திருக்கிறதா? அந்த நிழலைக் கண்டு பயந்து இந்த நிஜத்தில் ஒன்ற மறுக்கிறதா மனம்....

பின், ஏன் அப்படி நடந்து கொண்டாள் அன்று.... பிரபு அவளைப் பற்றி என்ன நினைத்திருப்பான்.....

பத்து பதினைந்து தினங்களாகியும் அவன் வரவில்லை. போன்கூட செய்யவில்லை. ஒருவேளை தன்னைப் பற்றி ஏறுமாறாக எண்ணிவிட்டானோ.... ஒன்று பளிச்சென்று தன் நிலையை விளக்கியிருக்கலாம். வெளியே போக சம்மதிக்காமலிருந்திருக்கலாம். அல்லது சகஜமாய் பழகியிருக்கலாம். அவன் மனநிலை புரிந்த பின்னும் முன்னுக்குப் பின் முரணாக நடந்து கொண்டு.....

தான் அவன் மதிப்பீட்டில் தாழ்ந்துவிட்டோமோவென்று குடைகிறது. அப்புறமாய் போன் செய்கிறேன் என்றுதானே சொன்னான். வருத்தப்பட்டவனாகவோ, கோபப்பட்டவனாகவோ தெரியவில்லையே....

ஒருவேளை மறந்துவிட்டிருப்பானோ.... அக்கறையிருக்கும்போது, இந்த மாதிரி சமாசாரம் மறந்தா போகும்.... அவளே அவனுக்குப் போன் செய்துப் பார்த்தால்....

சேச்சே! என்ன நினைத்துக் கொள்ளுவான்....

ஆனாலும் எப்படியாவது அவன் மனநிலையை ஏன் திடீரென்று அவன் தொடர்பை துண்டித்துக் கொண்டாற் போலாகிவிட்டான் என்பதைத் தெரிந்துக் கொள்ளாவிட்டால் முடியாதுபோல் அரிக்கிறது. என்ன விசித்திரமிது.... என்று அவளே நினைத்துக் கொள்ளுகிறாள். தன்னுடைய மனமே தன்னிடமிருந்து விடுபட்டு அவன் தொடர்பை விழைவதாய் தோன்றுகிறது. பிரபுவுக்கு போன் செய்ய ஒரு முகாந்திரத்தைத் தேடுகிறது. யோசித்து யோசித்து கடைசியில் அவன் அழைத்து வந்த

கோமளா வரதன்

உங்களுக்குத் தும்பைப்பூ போன்ற வெண்மையாகப் பொலபொலவென்று சாதம் வேண்டுமா? குக்கரில் அரிசி களைந்து வைக்கும்போது அதில் 2 சொட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறைப் பிழியுங்கள். அருமையான பலன் கிடைக்கும்.

— ஜி. இந்திரா.

சாரதாவைப் பற்றிய தகவலைச் சொல்வதாய்...

அடக் கடவுளே, சாரதா யாருக்கு சாக்கு? அன்று நினைத்தாளே பிரபுவுக்கு ஒரு சாக்கோ, தன்னோடு தொடர்பை நீட்டித்துக் கொள்ளவென்று. இப்போது அவனுக்கா, அவளுக்கா....

ஒரு சிரிப்புடன் டெலிபோனில் எண்களை சுழற்றுகிறாள் காதம்பரி. மறுபுறம் அது சிணுங்குகையில், 'காதம்பரி ஹியர்கிறதா.. இல்லை, அவனைப் போலவே, 'ஹலோ, வாட் ஆர் யூ டூயிங்....' என்பதா, அவனே குரலை அடையாளம் கண்டு கொள்கிறானாவென்று பார்ப்பதா.... தனக்குள் அவள் கோடித்துக் கொண்டிருக்கையில் —

''ஹலோ....!' அந்தப் பக்கம் கட்டையாக ஒலிப்பது பிரபுவின் குரல் இல்லை.

''மிஸ்டர் பிரபுப்ளீஸ்....'' ஒருதுடிப்போடு அவள் கேட்கையில்,

''அவர் இல்லையே.....''

''ஊரிலே இருக்காரா....?''

''ஊரிலேதான் இருக்கார். வெளியிலே போயிருக்கார்....''

''எப்போ வருவார்?''

''தெரியாது. நீங்க யார்னு சொன்னால்...''

விசையை மாற்றிய மாதிரி மனம் சட்டென்று சுருங்கிப் போக, யாரென்று சொல்லாமலே ரிஸீவரை வைத்துவிடுகிறாள். இதற்குப் போய் இவ்வளவு கோடித்திருக்க வேண்டாமென்றுத் தோன்றுகிறது.

அவன் ஊரில்தான் இருக்கிறான். ஆனாலும் சொன்னபடி போன் செய்யவில்லை. அப்படியென்றால்..... அவள் விலக்கியதைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறான் என்றுதானே அர்த்தம்.... இன்னுமென்ன சபலம் அவளுக்கு...

அவன் நல்லவன், நயம் மிகுந்தவன் என்பதை ஒப்புக் கொள்ளத்தான், வேண்டும். அன்று ''சரி, அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இந்தத் தொடர்பை நீட்டிக்கக் கூடாது'' என்று முடிவெடுத்திருக்கிறான். ஆனாலும் பட்டென்று முறித்துக் கொள்ளவில்லை. அங்கேயே, அப்படியே முற்றுப் புள்ளி வைத்து விட்டதைப் போலக் காட்டிக் கொள்ளவில்லை. கடைசி வரையில் சகஜமாக இருப்பது போல் இருந்து, சாப்பிட்டு, சுமுகமாய் பேசி, குட் நைட் சொல்லி துளிக்கூட அவளுக்கு வேறு வித எண்ணம் எழாதபடி, இந்த நயம்.... இதுநாள் வரை அவள் தேடிய நயம்.... இதை நழுவ விட்டுவிட்டாளே. மனம் டக்கென்று நித்யாவோடு நிறுத்தி எடை போடுகிறது.

எவ்வளவு வித்தியாசம்....! அந்த நித்யானந்துக்கும் இவனுக்கும் எவ்வளவு வித்தியாசம்.

குன்னூரில் அவன் எஸ்டேட்டுக்குப் போய் ஒப்புக்காகவாவது ஒரு வாழ்க்கை வாழ்ந்து பார்த்தாளே கொஞ்ச நாள்....

அவனுடைய மேல் பூச்சுகள் மெல்ல மெல்ல கலைந்து மனவிகாரங்கள் ஒவ்வொன்றாய் வெளிப்பட்டதே....

இப்படியெல்லாங்கூட இருக்குமா வென்று எவ்வளவு அதிர்ந்து போயிருக்கிறாள். அவனோ, 'படிக்க வெச்சா மட்டும் ஆச்சா. உலகந் தெரியாம வளத்துட்டான் கிழவன். அதான் ஷாக்....' என்று தாத்தாவை சாடியிருக்கிறான்.

மனம்பொறுக்காமல் அவள் பொருமினால் 'ஊரான் பெண்டாட்டியெல்லாம்கூட ஒத்தாசை பண்ரு. நீயானு உதவவும் செய்யாம லபோ லபோன்னு உபதேசம் பண்ணிண்டு கழுத்தறுக்கிறே....' யென்று சீறியிருக்கிறான். அவர்களுக்கு நித்யாவின் கட்டான அமைப்பிலிருந்த லயிப்பு இவளுக்கில்லையே. ஆரம்பமே வெறுப்பிலல்லவா ஆரம்பித்தது.

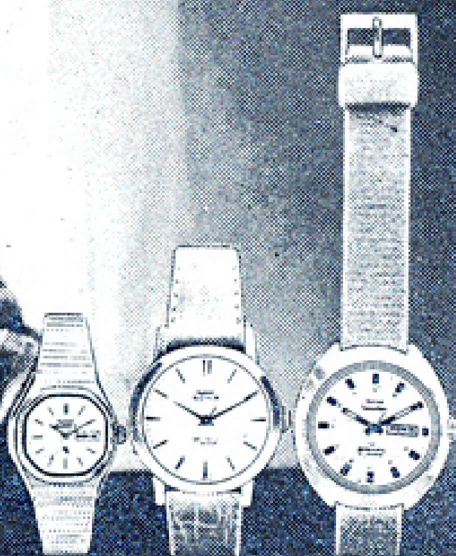
'உங்களுக்கெல்லாம் கல்யாணம்னு ஒண்ணு எதுக்கு....' என்று அவள் குமுறினால் அவன் ஏளனமாய் சிரித்திருக்கிறான்.

''ப்ளெய்னா சொல்லணும்னா, ஒரு.... ஒரு ஷோவுக்குதான். சில இடங்கள்லே பெண்டாட்டின்னு ஒருத்தியோட போனாதான் மதிப்பு. அதுங்க ஆயிரம் இருந்தாலும், உள்ளே தான் கூட்டிக்கலாமே தவிர, ஜோடியா வெளியிலே அழைச்சுட்டு போக முடியுமோ.... புரியாம கேக்கறியே....''

விவஸ்தை கெட்ட ஜென்மம். அவளையும் அப்படி நினைத்துவிட்டானே. ஷோவாமே! அவளா காட்சிப் பொருள்....! அவளுக்கு மதிப்பு அவ்வளவுதானா.... அதற்கா தாத்தா அப்படி அருமை அருமையாய் வளர்த்தார். கிளியை வளர்த்து பூனை கையில் கொடுத்தாற் போல் இந்தக் கல்யாணம்....

எப்படி மறுகியிருக்கிறாள் அவள். எவ்வளவு வேதனைப்பட்டிருக்கிறாள்.

நித்யானந்தைப் போல காட்சிப் பொருள் என்று வர்ணிக்காவிட்டாலும், பொதுவாக ஆடவர்கள் திருமணத்தில் எதிர்பார்ப்பதும் ஒரு சில குண நலன்கள் அடங்கிய மனைவியைத் தானே. எவ்வளவு அறிவாளியானாலும் ஒருபடி குறைவாய்தான் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சுயமாய் சிந்தித்தாலும் சொல்லிக் கொள்ளக் கூடாது. அவன்

காலத்தால் அழியாத
காவியம் படைக்கும்
சில நேரங்கள்.
hmt
கடியாரங்கள்
நாட்டிற்கு நல்ல நேரம் காட்டுவோர்.

வீட்டை நிர்வகித்துக் கொண்டு; அவன் விருப்பு வெறுப்புகளைத் தெரிந்துக்கொண்டு. தட்டிக் கொடுத்தால் வாலாட்டும் நாய் போல் அவன் புகழ்ச்சிக்குக் குழைந்து கொண்டு.....

முடியுமா?..... அப்படிப்பட்ட மனைவி ஸ்தானத்தில் கச்சிதமாய் பொருந்த அவளால் முடியுமா...

பிரபுவின் எதிர்பார்ப்பு எப்படியோ.... இதில் அவன் மட்டும் மாறுபட்டிருப்பானென்று என்ன நிச்சயம்....

'ர்ர்ர்' ரென்று ஒலித்த இண்டர்காம் அவளை உசுப்புகிறது.

''காதம்பரி? கம் க்விக்லி. ஓ.பி. டிலே இருக்கேன்'' என்னும் கிருபாகரனின் குரலில் பரபரப்பு.

'இதோ' வென்று விரைகிறாள்.

அவுட் பேஷண்ட் டிபார்ட்மெண்டுக்கு வெளியில் சின்ன கும்பலே கூடியிருக்கிறது. எல்லாரும் எட்டி எட்டி பார்த்துக் கொண்டிருக்க, உள்ளே யாரோ ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிறார்கள் போலிருக்கிறதே...."

ஸ்ப்ரிங் சுருள்களை குவித்து வைத்தாற் போல் சுருட்டை மயிர் அவிழ்ந்து தொங்க, கண்கள் உருண்டு புரண்டு விழிக்க, ஹூம் மென்று பற்களைக் கிட்டிக் கொண்டும், முகத்தை இறுக்கிக் கொண்டும் தலையை சுழற்றி நிறுத்தி..... கலாட்டா செய்பவள் ஒரு பெண். கிராமத்து வளமை. திரண்டு செழித்த அங்கங்கள். இந்த வயதில், இளமை செழிப்பில்.....

கம் காதம்பரி. இவளை இந்த எக்ஸைடட் கண்டிஷன்லே கொண்டு வந்திருக்காங்க. கேடடானிக் ரியாக்ஷன். அவங்களை விசா



ரிக்கணும்னு அந்த தமிழ் புரியல்லே. ஐ நீட் யுவர் ஹெல்ப்....'' என்கிறார் கிருபாகரன்.

சன்னமாய் ஒரு புலம்பல் அருகில் கேட்க திடுக்கிட்டு காதம்பரி பின்புறம் திரும்பிப் பார்க்கிறான். சுவரோரமாய் ஒரு கிழவி. கண்ணில் குளமாய் கண்ணீர் சுருங்கிய கன்னங்களில் வாய்க்கால் மூக்கில் சளி....

''கொள்ளேகால் தாண்டி கிராமமுங்க. இந்தம்மாவுக்கு பேத்தியாவனும். வீட்டிலே வெச்சுக்க முடியாம கிளம்பி வந்தோம். வழியிலே இன்னும் ஜாஸ்தியாயிடிச்சுங்க....'' கூட இருந்தவன் விளக்க —

''ஹ்ம்ம்ம்... வாடா.... வாடா...'' கறுப்பு ஆலவட்டமாய் தலைமயிர் சுற்றி வருகிறது. இளமை சாமியாடுகிறதா....

''ஆத்தாடி.... இப்படி ஆசுபத்திரிலே கூட்டியாந்து நிக்க வெச்சுட்டாங்களேடி ஒரு கல்பூரம் கொளுத்தக்கூட வழியில்லையேடி... தாயே.....'' கிழவி புலம்ப கூட வந்தவன் குனிந்து பல்லைக் கடிக்க,

''ஐய்யய்யே. அவராதம் பேசறானடி.... அம்மாடி.... அம்மாடி....'' அவள் மார்பில் அடித்துக்கொள்ள,

கிருபாகரன் திரும்பிப் பார்ப்பதைக் கண்டு ஒரு நர்ஸ் ஓடிப் போய் கிழவியை தணிக்கிறாள்.

ஸ்ட்ரெச்சரை தள்ளிக்கொண்டு ஆட்களுடன் வருகிறார்கள்.

ஸிரெஞ்ச் மருந்து என்று ஒழுங்கு செய்கிறாள் லீலா.

''வாட் ஹாவ் யூ காட் தேர்...?''

''லார் காக்டில். டாக்டர்...''

நாலு பேராக அந்தப் பெண்ணைப் பிடித்து, படுக்க வைத்து இஞ்செக்ஷன் செய்து பிதற்றலைக் கட்டுப்படுத்தவே நேரமாகிறது. உடல் துவண்டு, கண்கள் மூடி, ஆட்டம் அடங்கி இப்போது அம்போவென்று கிடக்கும் அவளைப் பார்க்கையில்,

''பரிதாபமா இல்லே டாக்டர்....''

''மனுஷனே அவ்வளவுதான். ஆட்டம் போடறப்பதான் ஆளு. அடங்கிட்டான்னா..''

''மை காட்.... உடம்பு கொதிக்கிறதே இவளுக்கு....''

''நிதானமாதான் பார்க்கணும். முதல்ல ஸிக் வார்டிலே அட்மிட் பண்ணிடலாம்..''

''லீலா பெட் ரெடி பண்ணுங்க, காதம்பரி இந்த கேஸ் ஹிஸ்டரி நல்லா விவரமா தெரியணும்....''

''யெஸ் டாக்டர். என் பொறுப்பு நான் இவங்களை தனியா கூட்டிட்டுப் போய் விவரமா விசாரிக்கிறேன்....''

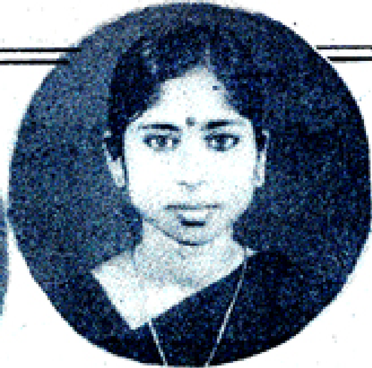
தலையாட்டிவிட்டு அந்தக் கிழவியை தன்னோடு வர அழைக்கிறாள். லேசில் வந்துவிடுவார்களோ.... அவர்களை மிரட்டி உருட்டி ஒரு பிரயத்தனத்துக்குப் பின்தான் கொஞ்ச கொஞ்சமாகத்தான் பின்னணி சம்பவங்களையும் முழு விவரத்தையும் வரவழைக்க முடிகிறது.

(தொடரும்)

பார்புகழும் ராசமன்னார்குடி ஸ்ரீ இராச கோபால சுவாமி திருக்கோயிலில் மன்னார்குடி நகர மங்கையர் மன்றத்தின் கலைத் திலகம் திருமதி சரஸ்வதி ஜெயராமன் அவர்கள் தலைமையில் மன்ற உறுப்பினர்கள் பிரபா, ஆர். கீதா, வி. கமலா, ஆர். சாருமதி, ஆர். சரஸ்வதி, வி. சகுந்தலா, ஆண்டாள், தவமணி, புஷ்பா, மற்றும் ராதா ஆகிய மங்கையர்கள் திருக்கோயிலில் தாயார் சந்நிதி, பெருமாள் சந்நிதி இதர மண்டபங்கள் ஆகிய இடங்களில் ஆயில் பெயிண்ட் மூலம் பலவித வண்ணக் கோலங்கள் வரைந்தனர். திருக்கோயிலுக்கு வந்த பிரமுகர்களும் ஆலய நிர்வாகிகளும் மன்னை மங்கையர் மன்றத்தினரின் கலைத்திறனையும், சேவையையும் பாராட்டினார்கள்.







* டி. பத்மாவதி.

* ஸ்ரீ வரமங்கை.



* ப்ரேமா லக்ஷ்மி. *

இம்மாத

முதல் பரிசு: * ஹாட் பேக்.

கேரட் பாதுஷா

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் — ¼ கிலோ,
மைதா மாவு — 100 கிராம்,
சர்க்கரை — 150 கிராம்,
டால்டா — 150 கிராம்,
ஏலக்காய் 4 அல்லது 5.

செய்முறை:

முதலில் கேரட்டை நன்ருக அலம்பி அடுப்பில் வேக வைத்து, அதை மிக்ஸியிலோ அல்லது ஆட்டுரலிலோ மைபோல் அரைக்க வேண்டும். இதில் மைதா மாவு, ஏலக்காய்ப் பொடி கொஞ்சம் டால்டா போட்டு பூரி மாவு மாதிரி கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு லேசாக எரியும் அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். கம்பிப் பாகு வந்த உடன் இறக்கி வைக்க வேண்டும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து அதில் டால்டாவை விட்டு, அது காய்ந்தவுடன் அதில் பிசைந்து வைத்த மாவை சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாகச் செய்து அதில் தட்டிப் போட வேண்டும். அது வெந்தவுடன் பாகில் போட்டு ஒரு தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைக்க வேண்டும். திடீர் விருந்தாளி களுக்கு இது தேவை.

— ஸ்ரீ வரமங்கை, மதுரை — 16.

இரண்டாம் பரிசு:

* பாக்கெட் டிரான்சிஸ்டர்.

பச்சைப் பட்டாணி வடை

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைப் பட்டாணி — 300 கிராம்
உளுந்து — ஒரு கைப்பிடி அளவு,
மிளகாய் வற்றல் — 3,
உப்பு — சிறிது,
வெங்காயம் — 1,
உருளைக் கிழங்கு — 1,
எண்ணெய் — ¼ லிட்டர்.

செய்முறை:

பச்சைப்பட்டாணியைமுதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். மறுநாள் உளுந்தையும் சேர்த்து ஊற வைத்துப் பின் மிளகாய், உப்புடன் சேர்த்து கொரகொரப்பாக மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பிறகு வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, உருளையைக் கொப்பரை சீவியில் சீவி, சிறிது காய்ந்த உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்ேருடு அரைத்த மாவைக் கலந்து, எண்ணெயில் வடையாக செய்து பொரித்து எடுக்கவும்.

— கே. ப்ரேமாலக்ஷ்மி, திருச்சி — 20.

மூன்றாம் பரிசு : பிளாஸ்டிக் ஸ்டேண்ட்.

ரொட்டி தயிர் வடை

தேவையான பொருட்கள் :

ரொட்டித் துண்டுகள் — 8,
மிளகாய்ப் பொடி — ½ டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் — 3,
கரம் மசாலா — 1 டீஸ்பூன்,
பச்சைக் கொத்துமல்லி — 3 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் அல்லது டால்டா—2 கோப்பை
தயிர் — 250 கிராம்,
மிளகுப் பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை — ½ டீஸ்பூன்,
வறுத்துப்பொடி செய்த சீரகம்—1 டீஸ்பூன்
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ரொட்டித் துண்டுகளைத் தண்ணீரில் ஐந்து நிமிடத்துக்கு ஊற வைக்கவும்.

பிறகு துண்டுகளை தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) மிளகாய்ப் பவுடர், கரம் மசாலா, உப்பு, கொத்துமல்லி (பொடியாக நறுக்கியது) ஆகியவைகளை ரொட்டித் துண்டுகளோடு சேர்க்கவும்.

நன்றாக இதைப் பிசைந்து சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு போல் உருட்டி வைத்து கொள்ளவும்.

எண்ணெயைச் சூடாக்கிப் பொன்நிற மாகப் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பின் பொரித்த உருண்டைகளை மிளகு பவுடர், சர்க்கரை, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்த தயிரில் சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன் போடவும்.

சீரகப் பவுடரை மேலாகத் தூவவும்.

— ஸ்யாமளா ராமஸ்வாமி, கொச்சி.

ஆறுதல் பரிசு : * பிளாஸ்டிக் மோடா.

தேங்காய்ச் சப்பாத்தி & தேங்காய்த் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு — ½ கிலோ,
தேங்காய் — 1,
தேங்காய் எண்ணெய்— 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு — சிறிதளவு.

இல்லத்தரசி

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டிக்கு
நடுவர்களாக இருந்தவர்கள் :

* திருமதி வேலா தமிழ்மணி, செல்வி எம். எஸ். சுப்பு லட்சுமி, திருமதி வேலம்மாள் கைலாசம், திருமதி ரேவதி கந்தசாமி, திருமதி அழகம்மாள் சிதம்பரம், திருமதி காந்திமதி தர்மபெருமாள், திருமதி அருணா சங்கரன், செல்வி கிருஷ்ணம்மாள்.

அழகுமணி மகளிர் மன்றம்,
தெற்கு தேர்த் தெரு,
வடிவீசுவரம், நாகர்கோவில்.



செய்முறை:

முதலில் தேங்காயை நன்கு பூப்போலத் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மாவுடன் தேங்காய்த் துருவலை சேர்த்துச் சிறிது உப்பையும் தேவையான அளவு நீரையும் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். பூரி, சப்பாத்திக்குப் பிசைவதைப் போல கெட்டியாகப் பிசைந்து கொண்டவுடன், தேங்காய் எண்ணெயையும் சேர்த்து நன்கு பிசைய வேண்டும். பிசைந்த தேங்காய் மாவு கலவையை பெரிய பெரிய உருண்டைகளாக அதாவது நாம் பூரிக்குப் பிடிக்கும் உருண்டையைப் போல் இரண்டு மடங்காகப் பிடித்துக் கொண்டு சப்பாத்திக் கல்லில் வைத்து ஒவ்வொன்றாக தட்ட வேண்டும். சிறிது தடிமனாகவே தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு, லேசாக எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்க வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொன்றாக சுட்டெடுக்க வேண்டும். இதுவே தேங்காய் சப்பாத்தி. சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய் தொக்கு மிகவும் ஏற்றதாகும்.

தேங்காய்த் தொக்கு:

தேங்காய் — ½ மூடி,
(துருவியது)
வெங்காயம் (சிறியது) — 100 கிராம்,
மிளகாய் — 5 (அ) 4,
(பச்சை (அ) காய்ந்தது)
புளி — கொஞ்சமாக,
உப்பு — தேவையான அளவு.

மேற்கண்ட பொருள்களை நீர் சேர்க்காமல் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே தேங்காய்த் தொக்கு.

— டி. பத்மாவதி, சேலம்.

ஆறுதல் பரிசு: * பிளாஸ்டிக் மோடா.

பிரெட் — சாக்லெட் கேக்

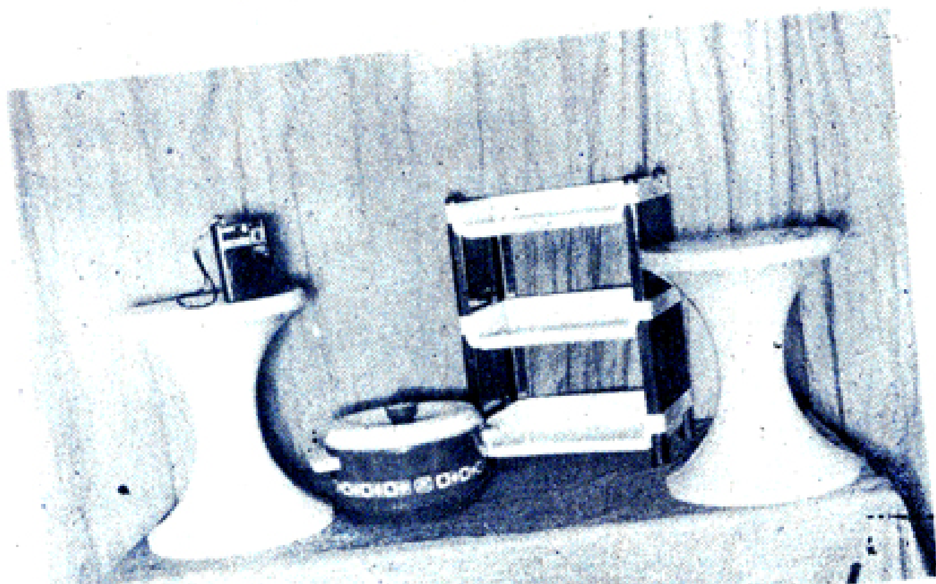
தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்த ரொட்டித் தூள் — 1 கப்,
மைதா — ½ கப்,
க்ரீமுடன் கூடிய பால் — 1 கப்,
கோகோ பவுடர் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை — 2½ கப்,
நெய் — முக்கால் கப்,
முந்திரி — தேவையானால்.

செய்முறை:

ரொட்டி மிகுந்து போனால் அத்துண்டங்களைச் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொண்டு அதை தூள் செய்து ஒரு கப் அளவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு மைதாவை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லா சாமான்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு கனமான உருளி அல்லது அலுமினிய வாணலியில் கொட்டி அடுப்பில் நிதானமான தீயில் வைக்க வேண்டும். அக்கலவை முழுவதையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கொதித்து, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும்போது ஒரு நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆறவிட வேண்டும். ஆறிய பிறகு அவரவர்களுக்குத் தேவையான அளவில் துண்டம் போட்டு உபயோகிக்கலாம்.

— ஹேமா பாபு, திருச்சி — 14.



"மெரி"

தங்க கவரிங் நகைகளுக்கு தன்னிகரற்ற பெயர்!

கண்ணைக்கவரும் அழகும், பொலிவும், தரமும், உத்திரவாதமும் உடைய உலகப் புகழ்பெற்ற 22 Ct "மெரி" தங்க கவரிங் நகைகளை வாங்கி, அணிந்து மகிழுங்கள்!



நகைகளின் நம்பர்களைக் குறிப்பிட்டு எழுதினால் வி.பி.பி. மூலம் நகைகள் அனுப்பப்படும். வி.பி.பி. சார்ஜ் தனி. இலவச கேட்லாக்கைப் பெற எழுதுங்கள்!

மேரி கோல்டு கவரிங் ஒர்க்ஸ்

தபால்பெட்டி : 1405, 14, ரங்கநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.

தும்பை விட்டு



கடிதங்கள் ஒன்று... இரண்டு... அப்புறம் நாலஞ்சு இப்படி ஆரம்பித்து இப்போது நிறைய புகார்கள் வருகின்றன. இது தவிர பல நண்பர்களும் இதைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள்.

பிரச்னை திகிலுக்குரியதுதான்.

சிலபள்ளிக்கூடங்களுக்கு அருகே அல்லது அருகிலுள்ள கடைகளில் விற்கப்படும், மாணவர்கள் சாப்பிடும் பண்டங்களில் 'போதை மருந்துகள்' கலக்கப்படுகின்றனவாம்.

உங்களைப் போலத்தான் எனக்கும் கேள்விப்பட்டவுடன் 'பக்' கென்றது. இதனால் இந்தக் கடைக்காரருக்கோ, கைவண்டிகளில் பண்டம் விற்பவருக்கோ என்ன லாபம்?

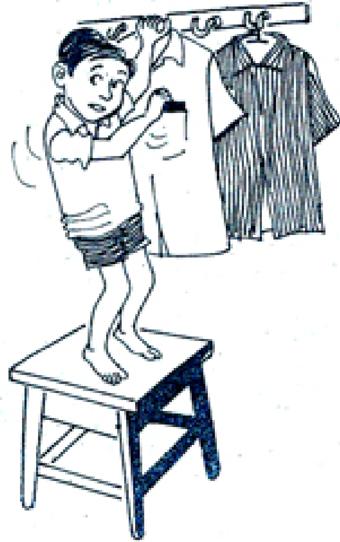
சாதாரண ஐஸ்கிரீமை விட அது வித்தியாசமான. சுவையாக இருக்கும். ஒருமுறை சுவைத்தால் மீண்டும் சுவைக்கத் தூண்டும். அடிக்கடி சாப்பிடத் தோன்றும். குழந்தைகள் குறிப்பிட்ட அந்தப் பொருளையே அடிக்கடி வாங்க ஆரம்பிப்பார்கள். அடிக்கடி காசு கேட்டுப் பெற்றவர்களைத் தொந்தரவு செய்வார்கள். காசு கொடுக்காத பட்சத்தில் திருட ஆரம்பிப்பார்கள்.

சமீபத்தில் நான் சந்தித்த ஒரு மருத்துவரும் இதைப் பற்றிக் கூறினார். "ஒரு மாணவன் என்னிடம் வந்தான். ஆரம்ப நிலையிலேயே அவனைப் பெற்றோர்கள் அழைத்து வந்துவிட்டனர். எப்போதும் ஒரு மாதிரி மயக்கமாக இருப்பதாகவும், தலைவலி இருப்பதாகவும் சொன்னான். தூண்டித் துருவிக் கேட்டேன். சமீப காலமாக அவன் கடலை உருண்டை அதிகம் சாப்பிடுவதாக அவனுடைய அம்மா சொன்னாள்.

நான் ஏதோ ஒரு சந்தேகத்தில் குறிப்பிட்ட அந்தக் கடைக்காரரைக் கேட்டபோது மழுப்பி விட்டார். பிறகு அக்கம்பக்கம் விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டேன். அந்தப் பையனிடம் நல்லதனமாகவே சொல்லி நிறுத்தி விட்டேன்" என்றார்.

இது ஆரம்ப நிலையில் உள்ள மாணவர்களுக்கு. இந்த நிலையே முற்றிவிடுமானால்? போதை மருந்துக்கு அடிமையாகி விடுவார்களோ?

காதல், காதலிப்பது, சிட்டியடிப்பது என்பதெல்லாம் கல்லூரி லெவலில் இருந்தது. சில





'சினிமா புண்ணியவான்'களால் எப்படி பள்ளிக்கூட லெவலுக்கும் வந்ததோ அதைப் போலத்தான் இந்தபோதைமருந்துசமாசாரங்களும். எங்கோ ஆங்காங்கே மிகப் பணக்கார வட்டாரத்திலும், சில கல்லூரி மாணவிகளிடமும் இருந்தது. பள்ளிக்கும் வந்து விடுமோ எனப் பயமாக இருக்கிறது.

இதைப் படிக்கும் பெற்றோர்கள் தூக்கி வாரிப் போட பயந்து கொள்ள வேண்டாம். மிகச் சில இடங்களில்தான் இதுபோல நடக்கிறதாம். ஆனாலும் நாமும் ஜாக்கிரதையாக இருப்பது நல்லதல்லவா?

அதுவும் இன்றைய சமுதாய சூழ்நிலையில் சுற்றுப்புறசூழல் என்பது மிகவும் மோசமாகி விட்டது. ட. வி. யைத் திறந்தால் மூக்கை மூக்கை உரசிக் கொள்ளும் ஒலியும் ஒளியும்... போதாததற்கு வீட்டிற்குள்ளேயே விடியோ கொஞ்சல்கள்... வெளியே போனால் காலைப் பரத்திக் கொண்டு நிற்கும் சினிமா போஸ்டர்கள், வகை வகையான மனத்தை மயக்கும் போதை சமாசாரங்கள்.

சுந்தர காண்டத்தில் அரக்கிகளின் நடுவே சிதைகற்பைக் காத்துக்கொண்டு இருந்தாளே அப்படிப்பட்ட நிலைதான் இன்றைய பெற்றோர்களுக்கு. தன்னுடைய கண்ணினும் இனிய குழந்தைகளுக்கு 'இந்தப் புதுயுக அரக்கிகளிடம்' இருந்து காக்க வேண்டியதாக உள்ளது.

பெற்றோர்களின் தர்ம சங்கடம் தெரியாமல் இல்லை. இந்தக் காலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு 'ஐக்யூ' அதிகம். இது கம்ப்யூட்டர் யுகம். பிறந்தவுடன் முகம் பார்த்துச் சிரிக்கும் குழந்தைகள். இரண்டாவது வயதில் அமெரிக்காவிலுள்ள மம்மியுடன் தொலைபேசியில் பேசும் மகள். குழந்தைகளுக்குத் தெரியாதது எது இருக்கிறது?

அப்படிப்பட்ட அறிவு அதிகம் உள்ள குழந்தைகளை அதிகம் அடக்கவும் முடியாது. அதே சமயம் அவர்களை விட்டு விட்டால் புதுயுக அரக்கிகளிடம் மாட்டிக் கொள்ளும் பிரச்னையும் வருகிறது.

இங்கேதான் நம்முடைய கலாசாரமும் பண்பாடும் நமக்குப் பலவற்றைக் கற்றுத் தருகின்றன. இன்றைய 'பட்டதாரி நவீன யுக அம்மாக்கள்,' "தூக்கிப் போடு உன் பழங்குப்பையை" எனலாம். ஆனாலும் சிறு வயது முதலே நம்முடைய பண்பாட்டைக் குழந்தைகளுக்கு ஆழமாகப் பதிய விட்டு விட்டோமானால் அவர்கள் ஒருநாளும் சத்தியத்திலிருந்து பிறழ மாட்டார்கள். அவர்களே குறிப்பிட்ட வயது வரும்போது இது தவறு, செய்யத் தகாதது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுவார்கள்.

நவீன யுகத்தில் நல்லவைகளும் உள்ளன. தீமைகளும் உள்ளன. அடிப்படை வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டை மறந்துவிட்டால் அப்புறம் 'பண்பாடுமிக்க சமுதாயம்' எனச் சொல்லிக் கொள்ள யார் இருப்பார்கள்? தறிகெட்டுப் போனதில் விளைந்த விரக்தியால்தானே 'ஹரேராம, ஹரே கிருஷ்ண' பஜனையில் இறங்கியிருக்கிறார்கள் அமெரிக்கர்கள்?

தும்பை விட்டு வாலை இழுத்தால் அடங்குமா காளை?

நம் குழந்தைகள் ஒழுக்கசீலர்களாக, நாம் சந்தோஷத்தில் கண்கள் பனிக்கப் பார்க்கக் கூடிய உயர்ந்த நிலையில் உள்ளவர்களாக ஆக வேண்டுமா? அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறாதீர்கள் —

நீங்கள் வாழ்ந்து காட்டுங்கள்!

வாலை இழுக்கலாமா?



ராசி பலன்

ஏப்ரல் '86

மேஷம்

(அசுவதி, பரணி, கார்த்திகை முதற்பாதம் முடிய)



மேற்படி ராசியில் பிறந்தவர்களுக்குப் புகழ், கீர்த்தி, மேன்மை — குடும்பத்திலும், பொது வாழ்விலும் மிகவும் உன்னதமான நிலையை அடையும் காலம். புத்திர புத்திரி களால் நன்மையும், மேற்படி புத்திரர்களுக்கு ஆச்சரியமான காரியங்களைத் தொடங்கிக் கொடுக்கக் கூடிய யோகமும் ஏற்படும். மேற்படி ராசியில் பிறந்தவர்களுக்குத் தம்மை விட — கல்வி — பொருளாதாரம் ஆகிய நிலைகளில் குறைந்தவர்களால் சிற்சில மனவருத் தத்தைத் தரக் கூடிய இடைஞ்சல்கள் ஏற்படும். தெய்வ நம்பிக்கையால் துயர் நீங்கும். ஸ்தல யாத்திரை சென்று வரும் பாக்கியம் கிட்டும். கல்வி பயிலும் மாணவ மாணவிய ருக்குக் கல்வியில் மேன்மை பெறும் காலம். அரசியலில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கு நன்மை ஏற்படும். சங்கீதம் மற்றும் வாத்தியங்களைப் பயன்படுத்தும் வித்வான்களுக்கு முன் னேற்றமான காலமாகும்.

ரிஷபம்



ஏப்ரல் மாதம் இறுதியில் மதிப்பு, கீர்த்தி, வெளி உலகில் கூடும். குடும்பத்தில் நிம்மதிக் குறைவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பெற்ற குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகள் மனத்திற்கு வேதனை தருவதாக இருக்கும். உத்தியோகத் துறையினருக்கு இடமாற்றம் ஏற்பட வாய்ப் புண்டு. சகோதர ஒற்றுமை வலுப்பெறும். விவசாயத் துறையில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கு எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலான லாபம், நன்மை கிட்டும். இந்த ராசியினருக்கு இம்மாதம் முழுவதும் மிகுந்த அலைச்சல் ஏற்படும். உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட பீடையும், வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களும் ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவிற்குப் பின் நீங்கும். கணவன் மனைவி— உறவு பாதிக்கப்படும். ஸ்பெகுலேஷன் துறையில் நன்மை. ஈடுபடும் காரியங்களில் கூட்டம் முன்னேற்றம். தென்கிழக்குத் திசையிலிருந்து நற்செய்தி கிட்டும்.

மிதுனம்

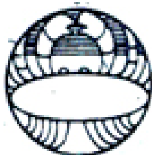
மிருகசீரிடம், 3, 4 பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ம் பாதம் முடிய.



ஸ்தல யாத்திரை, தெய்வ காரியங்களில் ஈடுபடல், பரம்பரை, பரம்பரையாக செய்து வந்த காரியங்களைச் சிறப்புடன் நிறைவேற்றல் முதலியன ஏற்படும். அஷ்டலட்சுமியின் கடாட்சம் ஏற்படும். பூர்வீக வழியில் உள்ள சொத்து பொருள் முதலியன கிட்டும். நீண்ட நாள் இருந்த கவலைகள் நீங்கி முன்னேற்றமான காரியங்கள் நிகழும். தடைபட்டு வந்த திருமண காரியங்கள் சிறப்புடன் நிறைவேறும். மன ஊக்கம் அதிகரிக்கும். அலைச்சலால் நன்மை கிட்டும். அந்நிய அரசாங்கத்திலிருந்து (வெளிநாட்டிலிருந்து) நன்மையான தகவல் கிட்டும்.

கடகம்

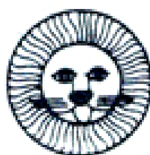
புனர்பூசம் 4 ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம் முடிய.



மன ஊக்கம் அதிகரிக்கும். எனினும் மேற்படி மன ஊக்கத்தைச் செயல் வடிவாக்க முடியாது. ரண ரோகம் அதனால் — மருத்துவ செலவு ஏற்படும். எதிர்பாரா வண்ணம் தெய்வக் குற்றம் ஏற்படும் வகையில் சில காரியங்கள் நிகழும். துக்கத்தைத் தரும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள வேண்டி வரும். வியாபாரத் துறையில் ஈடுபடுகிறவர் களுக்கு எதிர்பாரா தனலாபம் கிட்டும். உயர் பதவி வகிப்பவர்களாலும் அதிகாரிக ளாலும் தொல்லை ஏற்படும். கீழே விழுதல் காயம் ஏற்படல், அறுவை சிகிச்சை, ஆயுதத்தால் தொல்லை முதலிய காரியங்கள் நிகழும். மருத்துவச் செலவு அதிகரிக்கும். கலைத் துறையில் சேவை செய்கிறவர்களுக்குக் கலைநிகழ்ச்சிகளால் பொருளாதாரச் செழிப்பு அதிகரிக்கும். சொற்பொழிவு மேடைப் பேச்சாளர்களுக்கு மதிப்பு உயரும்.

சிம்மம்

மகம், பூரம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய.



மன வாதை அதிகரிக்கும். சுகம் பாதிக்கப்படும். சகோதர, சகோதரிகளால் தொல்லை யும் மனக்கசப்பும் உருவாகும். கணவன் மனைவியரிடையே சுமுகமான கருத்துப் பரிமாற்றம் நிலவும். தொழிலில் சுமாரான நன்மை. விரயம் அதிகரிக்கும். மந்த நிலைமை நிகழும். புத்திர, புத்திரிகளாலும், உறவினர்களாலும் பொருள் விரயத்தோடு — மனச் சஞ்சலமும் உருவாகும். ஏப்ரல் மாதம் பிற்பகுதிக்கு மேல் மிகுந்த மரியாதையும் மதிப்பும் உயரும். தெய்வ அனுக்கிரகம் கிட்டும். உயர் அதிகாரிகளால் திடீரென நன்மை ஏற்படும். அன்றாடம் அழியும் பொருட்களையும், வெண்மை நிறம் கலந்த பொருட்களையும் விற்பனை செய்வதில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கு மிகுந்த லாபம் கிட்டும். இம்மாதம் முழுவதும் மேற்படி ராசியில் ஜனித்தவர்களுக்குத் தங்கள் சொல்லால் மதிப்பு குறையும். எனவே, தங்கள் கருத்துக்களைச் சொல் வடிவில் வெளியிடாதிருத்தல் நன்று.

ஜோதிடர் கலையரசி

கன்னி



உத்திரம் 2, 3, 4 ம் பாதம், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2ம் பாதம் முடிய.

கன்னி ராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு விவசாயத்தால் மிகுந்த பொருளாதாரச் செழிப்பு ஏற்படும். கல்வி பயில்பவர்களுக்குக் கல்வியில் நாட்டம் குன்றும். ஸ்பெகுலேஷன் துறையில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்குச் சுமாரான காலம். குடும்பத்தில் சுப காரியம் நிகழும். கணவன் — மனைவியரிடையே கருத்து முரண்பாடு அதிகரிக்கும். உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட பிணி அதிகரிக்கும். அரசாங்கத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு அவமானத்தைத் தரும் சில காரியங்கள் நிகழும். உயர் அதிகாரியின் நல்லெண்ணத்திலிருந்து விலகுவர். ஸ்தல யாத்திரை செல்லுதல் தெய்வ காரியங்கள் தடைப்படும். நண்பர்களால் மிகுந்த நன்மை., தமக்குக் கீழ்ப்பட்டவர்களால் எண்ணிய எண்ணங்கள் செயல் வடிவாகும்.

துலாம்



சித்திரை 2, 3 ம் பாதம், ஸ்வாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ம் பாதம் முடிய.

திருமணம் முதலான சுபகாரியம் நிகழும். குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்களுக்கு மேற்படி பாக்கியம் கிட்டும். தங்கள் வாய்ச் சொல்லால் தங்களுக்கே இடைஞ்சலும் தொந்தரவும் ஏற்பட வாய்ப்பிருப்பதால் — பேச்சில் மிகக் கவனமாக இருத்தல் நலம். உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும். எனினும் மன ஊக்கம் அதிகரிக்கும். உறவினர்களாலும் நண்பர்களாலும் நன்மை, லாபம், வெற்றி கிட்டும். அயனசயன போக பாக்கியம் குறையும். அரசாங்கத்தால் எதிர்பாராதவண்ணம் மிகுந்த நன்மையை — வியாபாரிகள் பெறுவர்.

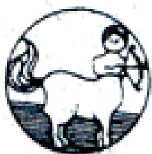
விருச்சிகம்



விசாகம் 4 ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை முடிய.

இம்மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் தொழில் மற்றும் மூலதனமில்லாத வியாபாரத்தில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கும், வியாபாரிக்கும் சிறந்த முன்னேற்றம் ஏற்படும். விவசாயிகளுக்கு மிகுந்த நன்மை கிட்டும். கல்வி பயில்பவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி குறைய வாய்ப்புண்டு. தங்கள் சொல் மிகுந்த அளவு குடும்பத்தில் சச்சரவு ஏற்பட வழி வகுக்கும். பெண்களால் குடும்பத்தில் குழப்பம் சச்சரவு ஏற்படும். அரசியலில் ஈடுபாடு கொண்டவர்களுக்குச் சுமாரான காலம். அரசாங்கத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் சிலர் — தண்டனை மற்றும் — மேல் அதிகாரியின் கோபத்திற்கு ஆளாவர்.

தனுசு



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் முதற் பாதம் வரை.

எண்ணிய எண்ணங்கள் எண்ணியவாறே சிறப்புடன் நிறைவேறும். ஸ்தல யாத்திரை செல்லும் பாக்கியம் கிட்டும். கல்வித் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கும் மற்றும் கல்வியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் மிகவும் உன்னதமான, சிறப்பான காலமாகும். கலைத் துறையில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கு — செல்வாக்கையும் பொருளாதாரத்தையும் உயர்த்தும் காலம். களஸ்திர ஸ்தானாதிபதி பலம் குன்றி இருப்பதால் கணவன் — மனைவி உறவு பாதிக்கப்படும். மேற்படி ராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு $7\frac{1}{2}$ சனி நடந்து வருவதனால் எது விஷயத்திலும் தடையும், சிக்கலும் ஏற்பட்டாலும் முடிவில் நன்மையே ஏற்படும். பத்திரிகை மற்றும் எழுத்து வேலையைப் பிரதானமாகக் கொண்டவருக்கு — சிறப்புமிக்க முன்னேற்றமான காலம் என்பதில் ஐயமில்லை.

மகரம்



உத்திராடம் 2, 3, 4 ம் பாதம், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ம் பாதம் முடிய.

குடும்பத்தில் சுப விரயம், சுப காரியம் நிகழும். பெண் குழந்தைகளால் மதிப்பும் நன்மையும் கைகூடும். வித்தை மற்றும் கலையார்வம் கொண்டவர்களுக்கு புதியதோர் உத்தி புலப்படும். கல்லூரி மற்றும் அந்நிறுவனங்களில் தொடர்புடையவர்களுக்குச் சிறப்பான முன்னேற்றம் ஏற்படும். பெண்களால் நன்மை கிட்டும். தொழில் மற்றும் வியாபாரத்துறையில் ஈடுபடுகிறவர்கள் மேற்படி இம்மாதத்தில் பெண் தெய்வங்களின் நாமத்தைக் கொண்டும் — முதலில் பெண்கள் மூலம் தொழிலை ஆரம்பித்தும் வருதல் எல்லா வகையிலும் நலம் பயக்கும்.

கும்பம்



அவிட்டம் 3, 4 ம் பாதம், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3, ம் பாதம் முடிய.

எண்ணிய எண்ணங்கள் இம்மாத இறுதியில் நிறைவேறும். கிரக வாகன யோகம் ஏப்ரல் 22 க்குமேல், பலிதமடையும். வீடு புதுப்பித்தல், அலங்கரித்தல் முதலிய நல்லாயத்தமான காரியங்கள் நிறைவேறும். வியாபாரிகள் மற்றும் தொழிலதிபர்களுக்குச் சற்று மந்தமான காலம். உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னேற்றம், இடமாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கல்வி பயில்பவருக்கு இம்மாத இறுதி உற்சாகம் அளிக்கும் காலம். மேற்படி இராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு மன திடம், ஊக்கம், வைராக்கியம் அதிகரிக்கும் காலம். புத்திரர்களால் மனக்கவலை கூடும்.

மீனம்



பூரட்டாதி 4 ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி முடிய.

அடுத்தவர் தயவின்றித் தான் எண்ணிய காரியங்களைத் தானே நன்முறையில் செயல்படுத்தும் காலம். தெய்வ நம்பிக்கையினால் எதிரியின் செயல்களை முறியடித்து பெருமை பெறும் காலம். ஆனால் நேரடியாக தெய்வ காரியங்களில் ஈடுபடத் தாமதம் ஏற்படும். உறவினரால் தொல்லையும், மனநிம்மதிக் குறைவும், அவமானமும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மேற்படி ராசியில் ஜனித்தவர்களுடைய இளைய பிரிவினருக்கு மேற்படி ராசிக்காரர்களால் நன்மை, பொருள் வசதி கிட்டும். சுப விரயங்களும், எதிர்பாராத வகையில் பெரியோரை சந்திக்கும் பாக்கியமும் கிட்டும். வியாபாரிகளுக்கும் மற்றும் புரோக்கர் தொழிலில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்கும் மிகுந்த லாபம் கிட்டும்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்



* மதம் இந்து கலாச்சாரம் என்கிற பெயரில் இருக்கும் **fundamentalise thinking** கை நான் ரசிப்பதில்லை. ஆனால் உங்களுடைய கவர் ஸ்டோரியில் நீங்கள் எழுதியிருக்கும் கடைசி வரிகளும், பரமாச்சார்ய சுவாமிகளின் வார்த்தைகளும் முக்கியமானவை. இவற்றை அந்தக் கல்லூரி மாணவிகள் அறிவு பூர்வமா, ஆத்ம பூர்வமாக உணர்ந்தால், புறச் சடங்குகள் முக்கியமில்லை என்று தெரிந்து கொள்வார்கள்.

வாஸந்தி, புதுதில்லி—21.

* உஷா சுப்பிரமணியம் எழுதியுள்ள 'இரவல் நகை'யில் கூறப்பட்டுள்ள சம்பவங்கள் அனைத்தும் பிரபல பிரெஞ்சு நாவலாசிரியர் மாப்பாசான் எழுதியுள்ள 'நெக்லஸ்' என்ற கதையை ஒத்து உள்ளது. நகை மட்டுமல்ல, கதையும் இரவலா?

ஆர். எஸ். வள்ளி, சேலையூர்.

* 'அழகுக்கு சில டிப்ஸ்' பகுதியில் பருவை நீக்குவதற்கான முறையை எளிய முறையில் கூறிய 'கனகவல்லி சாரங்கபாணிக்கு' எனது மனமார்ந்த நன்றி.

குமாரி எஸ். ஹேமா, ஸ்ரீரங்கம்.

* கே.வி. காழியப்பனின் மனம்தான் காரணம் கட்டுரை சிந்திப்பதற்குரிய ஒன்று. ஆனால் அதில் சொல்லப்படுகின்ற கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்வதும் ஏற்றுக்கொள்ளாததும் இந்த மனம்தானே, என்ன செய்வது?

ஐயாறு எஸ். வர்சுதேவன், சென்னை—14.

* 'முதுமை ஒரு சுமையா?' கட்டுரை எதிர்கால முதியவர்களை நிச்சயம் சிந்திக்க வைக்கும். தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றி உற்சாகத்துடன் காலத்தோடு அனுசரித்து வாழ்ந்தால் முதுமையும் இனிமையாய்க் கழிக்க முடியும் என்பதைக் கட்டுரை அருமையாக எடுத்துரைத்தது.

குடந்தை முரளி, திருவையாறு.

* ஜெயா வி. ராமன் அவர்களின் 'நம் தாய்மை இயற்கையானதல்ல' ஒரு 'நுண்ணிய' பிரச்னையின் 'பிரும்மாண்ட விளக்கம்.' அவர் கட்டுரையில் எழுதியுள்ள ஒவ்வொரு வரியும் நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. தனிக் குடித்தனம், ஐந்து மாதக் கைக்குழந்தையுடன் கணவரின் வீட்டுக்கு வந்தபின் கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்ட கதை தான். அதுவும் சிஸேரியன் வேறு; கேட்கவே வேண்டாம். அவனுக்கு இரண்டரை வயது ஆனதும் அடுத்ததும் சிஸேரியன். ஓ! காட் எம்.ஏ. படித்து என்ன பயன்....? முதற் குழந்தையை நர்ஸரிக்கு அனுப்பிவிட்டு, இரண்டாவது கைக் குழந்தையையும் தனியாளாகவே பார்த்துக் கொண்டு, ஒருத்தியே குழந்தைகளை 24 மணி நேரமும் கவனிப்பது..... கொஞ்சுவதற்குக் கூட சந்தர்ப்பம் இல்லாமல் வெறுப்பும் சலிப்பும்தான் மிஞ்சும்.

ராதாம்சம், ஆட்டையாம்பட்டி.

* சிறிதும் கோபப்படாமல், "நீங்களே தூபம் போடலாமா?" என்று தாபத்துடன் அருண் பிரகாஷ் எழுதியிருந்த பொருள் பொதிந்த கடிதத்தினை முதல் பக்கத்திலேயே நீங்கள் வெளியிட்டிருந்த பாங்கினை என்னால் பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை! உங்கள் மனிதாபிமானத்திற்கு இது ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு ஆகும்!

பி. எல். பரமசிவம், மதுரை—1.

* விடலைப் பருவத்தில், குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் எப்படி சமாளிக்கிறார்கள், பேட்டிக் கட்டுரை பெற்றோர்களுக்கு மட்டுமல்ல, விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ள அந்த வயது குழந்தைகளுக்கும் பயனுள்ளதாய் அமைந்தது. (கைதவறினால் உடைந்து விடக் கூடிய கண்ணாடிப் பருவம்—முன்னுரை அருமை)

பாலா அசோக், திருச்சி—1.

* சகோதரி ஹில்ட்ரட் ஃபிட்சேயின் சேவை பெருமைக்குரியது. பிற நாட்டுச் சகோதரியாயினும் உலகத்தினரை ஒன்றாகப் பாவித்து பெண் குழந்தைகட்குத் தாயாக விளங்கும் இவர்கள் வாழ்த்துக்குரியவர்கள். இந்த ஜெர்மன் நாட்டுச் சகோதரிக்கு இந்த இந்தியச் சகோதரியின் இதயப் பூர்வமான நன்றிகள்.

சௌ. சுசீலா, மன்னார்குடி.

* இன்றைய காலத்தில் பல பெண்கள் குண்டாகஇருப்பதைவிரும்பாமல்ஒல்லியாக வர உடம்பைப் பட்டினி போட்டு வீணாக்குகின்றார்கள். அப்படி இருப்பதால் ஏற்படும் தீமைகளை விளக்கி அவற்றால் விளையும் நோயைப் பற்றி நீங்கள் வெளியிட்ட கட்டுரை பல சிறு பிள்ளைகளின் கண்களைத் திறக்கும்.

கலைப்பிரியன், காரைக்குடி.

கால்களிலும் கைகளிலும் கால் ஆணி வியாதியினால்
அவதியுறும் நண்பர்களே!
கால் ஆணிக்குக் கைகண்ட அரிய

பச்சிலைத் தைலம்



கால் ஆணி குணமாக கைகண்ட பச்சிலைத் தைலம்! கால்களிலே தினந்தடவி செருப்பணிந்தும் நடந்திடலாம்! மருந்து தடவி, தண்ணீரில் நடந்தாலும் தீதொன்றும் நேராது! ஒன்றிரண்டு மட்டுமிருந்தால் மாதமொன்றில் குணமாகும்! இரண்டுக்கு மேலிருந்தால் கொஞ்ச நாட்கள் கூடலாகும்! தொடர்ந்து நீங்கள் உபயோகித்தால் பூரணமாய் குணமாகும். எட்டு தினம் உபயோகித்த உடன் நீங்கள் பலனறிவீர்! இம்மருந்தை உபயோகிக்க கால் ஆணியை அறுத்திடுமோர் அவசியம் இல்லை! உத்தரவாதம் அளிக்கின்றோம்! உடன் நீங்கள் அணுகிடுவீர்!

இந்தத் தைலம் கிடைக்கும் இடம்:

எஸ். முத்துக்குமார்
திலக் நகர், மாஹிம் (கிழக்கு)
மாஹிம் ஸ்டேஷன் அருகில், தாராவி,
பம்பாய்—400017.

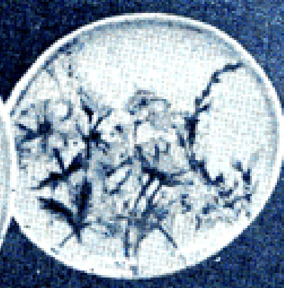
sunware *lights up your life with such sophistication*



Buffet plate



Rice platter



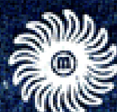
Dinner plate



Donga big and small



Cup and Saucer



sunware
MELAMINE CROCKERY

Naik BROTHERS

56, Purasawalkam High Road,
Ist Floor, Madras-600 007.
Phone: 66 10 34, 66 29 65





கலப்படம் எங்கும் எதிலும் கலப்படம்

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் கல்கத்தாவில், கலப்படம் செய்யப்பட்ட சமையல் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தியதால், பலர் முடக்குவாதத்தால் பீடிக்கப்பட்டுவிட்டதாகச் செய்தி வெளியாகியது. நம்மில் பலருக்கு மறந்து விட்டிருக்கலாம். எண்ணெய் போன்றுகொழுகொழுவென்றிருக்கும் ஏதோ ஒரு இரசாயனப் பொருளைக் கலந்த கடுகு எண்ணெயைப்பயன்படுத்தியதால் இவர்கள் முடக்கு வாதத்தால் பீடிக்கப்பட்டனர்.

டால்டாவில் பிராணிக் கொழுப்பு கலக்கப்படுவதாக ஒரு செய்தி வெளியானதும், அதைத் தொடர்ந்து, சட்டசபையில் இது பற்றி விவாதிக்கப்பட்டதும், நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. மேலும், அவ்வப்போது, செய்தித்தாள்களில் நாட்டுச்சாராயம் குடித்து நூறு பேர் மரணம்'' கடலை எண்ணெயில் மோட்டார் ஆயில் கலப்படம்'' போன்ற செய்திகள் வெளியாகின்றன.

இம்மாதிரியான நிகழ்ச்சிகள் தற்போது சர்வசாதாரணமாக ஆகிவிட்டன. இப்படிப்பட்ட எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் எப்போதும் செய்தித்தாள்களில் வெளியிடப்படுவதில்லை. பல நிகழ்ச்சிகள் வெளியிடப்படாமல் இருட்டடிப்புச் செய்யப்பட்டு விடுகின்றன.

அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பும் கீதாவுக்கு வீட்டில் மசாலா தீர்ந்து போய்விட்டது நினைவுக்கு வரவே, மசாலாப் பொடிகளை வாங்கிக் கொண்டு வீடு திரும்புகிறாள்.

சரளா, சுரேஷ் தம்பதிகளுக்கு ஞாயிறு மதிய உணவுக்குப் பின் சரிகைத் தாளில் (Silver Foil) சுருட்டப்பட்டிருக்கும் பீடா தின்ன வேண்டும்.

பள்ளிச் சிறுவர்கள், கீதா, சரளா, சுரேஷ் தம்பதிகள் ஆகியோருக்குத் தங்கள் செய்கைகளால் தங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்து புரிவதில்லை. கவர்ச்சிகரமாகக் காணப்படும் ஷர்பத்துக்களில் ரோடமின் —பி எனும் இரசாயனப் பொருள் கலக்கப்படுகிறது. தொடர்ந்துநீண்டநாட்கள் இந்த இரசாயனப் பொருள் நம் உடலினுள் சென்றால் புற்று நோய் வரக் கூடிய சாத்தியமுண்டு என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

கீதா வாங்கும் மசாலாப் பொடிகளில் தரமில்லாத, ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய பொருள்கள் உள்ளன என்பது கீதாவுக்குத் தெரியுமா? சரளா, சுரேஷ் தின்னும் சரிகைத் தாள் சுற்றிய பீடா கலப்படம் செய்யப்பட்டதே. செல்லரித்த பாக்குத் தூளுக்கு வாசனை யூட்டி, கார்க் மரத்தூள் அல்லது கரையான் அரிக்கப்பட்ட மரத்தூளை, 99.9 சதவிதம் அலுமினியம், கலந்த, சரிகைத்தாள் போன்று தோற்றமளிக்கும் தாளில் சுருட்டி விற்பனை செய்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு பட்ஜெட்டிலும் அரசு பொருள் வரிகளை அதிகரிப்பதால், அப்பொருள்களின் விலை அதிகரிக்கிறது. குடும்ப பட்ஜெட்டை சரிக்கட்ட, இல்லத்தரசிகள் பலர், மலிவான பொருள்களை வாங்க முற்படுகின்றனர், இல்லத்தரசிகளின் இப்போக்கை தமக்கு அனுகூலமாக எடுத்துக் கொண்டு, தரமான பொருளோடு, தரக்குறைவான, ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய பொருள்களைக் கலந்து மலிவாக விற்பனை செய்கின்றனர்.

மனித இனத்தின் பலஹீனத்தில் வளர்கிறது கலப்படம். வழுக்கை விழுவது எந்த மருந்தாலும் தடுக்கப்பட முடியாது என்று

விஞ்ஞானரீதியாக முடிவாக்கப்பட்டாலும், ''எங்கள் தயாரிப்பு, வழுக்கையைப் போக்கி முடி வளரும்படிச் செய்கிறது'' என்ற விளம்பர வாசகங்களால் கவரப்பட்டு விளம்பரம் செய்யப்பட்ட தைலத்தை, ஆண்கள் உபயோகித்து தங்கள் வழுக்கை மண்டைகளை மேலும் பளபளப்பாக்கிக் கொள்கின்றனர். இதுபோலவே பெண்கள், தங்கள் கூந்தல் நீளத்தை அதிகரிக்கும் என்று நினைத்து விளம்பரம் செய்யப்பட்ட தைலத்தை உபயோகித்து, கூந்தலை எலிவால் நீளத்துக்குக் கொண்டு வந்து விடுகின்றனர்.

சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையில் தயாரிக்கப்படும் அல்லது பேக் செய்யப்படும் எந்தப் பொருளும் நம் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கின்றது. தரமான பொருளாக இருந்தாலும், தரமற்ற பேக்கிங்குகளில் பேக் செய்யப்பட்டவையாக இருப்பின் கெடுதி விளைவிப்பதே. உணவுப் பொருள்கள் கவர்ச்சிகரமாக இருக்கவேண்டுமென்று, அவைகளோடு வண்ணம் சேர்க்கிறார்கள். சில வண்ணங்கள்தாம் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அனுமதிக்கப்படாத வண்ணங்களையும் பயன்படுத்திவிடுகிறார்கள். இவை புற்றுநோய்க்குக் காரணமாக உள்ளன. மெட்டனில் எல்லோ (Metanil Yellow) மிகத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியது.

இந்தியாவில், செயற்கை வண்ணங்கள், வாசனையூட்டுதல், Preservatives. பான்றவைகளை, ஜாம்கள், ஜெல்லிகள், சீஸ், ஸ்குவாஷ்க்கள், பழரசங்கள் போன்றவை தயாரிப்பில் அனுமதித்திருக்கிறார்கள். பழங்களைப் பதப்படுத்த பென்சாயிக் ஆசிட் Preservative ஆகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த ஆசிட் அளவுக்கதிகமானால், வளர்ச்சி தடைப்பட்டு, மூளை பாதிப்பும் ஏற்படுகிறது என்று கருதப்படுகிறது.

இரசாயன முறையில் தயாரிக்கப்படும் வாசனையூட்டும் பொருள்கள் Preservatives போன்றவைகளைச் சரியாகப் பரீட்சை செய்து பார்க்காமலே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. Chilli Sauce ல் பயன்படுத்தப்படும் சிவப்பு வர்ணம் புற்று நோயை உண்டாக்கக் கூடியது என்பது அண்மையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

சர்க்கரையில் துணி துவைக்கும் சோடா, கடலை எண்ணெயில் மோட்டார் எண்ணெய், ரவையில் இரும்புத் துகள்கள், போன்றவை கலப்படம் செய்யப்படுவதாக அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

அரிசியில் கலப்பதற்காகவே, அரிசிபோலிருக்கும் சிறிய கற்கள், பருப்பில் கலப்படம் செய்வதற்கு பருப்புப் போன்ற கற்கள் போன்றவை தயாரிக்கப்படுவதற்கென்றே தொழிற்சாலைகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன என்பது நம்மில் எத்தனை பேர்களுக்குத் தெரியும்?

உணவுப்பொருள்கள் கலப்படம்செய்யப்பட்டிருக்கின்றனவா என்று அறியச் சில சோதனைகள் உள்ளன. சோதனை என்றவுடன், பெரியதாக ஆய்வுக் கூடத்தில் நடத்தப்படும்சோதனை என்றுநினைத்துவிட வேண்டாம். நம் வீட்டிலேயே இச்சோதனைகளைச் செய்யலாம். இதற்குத் தேவையானதெல்லாம் அடர்த்தியான ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம், நைட்ரிக் அமிலம், டிங்க்சர் அயோடின், வெண்மை நிற பிளாட்டிங் பேப்பர் அல்லது வடிகட்டும்காகிதம் ஆகியவையே.

சுத்தமான நெய் அல்லது வெண்ணெயில் வனஸ்பதி கலப்படம் செய்திருப்பது சோதனை மூலமாக அறிய முடியும்.

உருக்கிய நெய், அல்லது வெண்ணெயை ஒரு தேக்கரண்டியில் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரையையும், ஐந்து மில்லி அடர்த்தியான ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தையும் சேர்க்கவும்.

வனஸ்பதி இருந்தால், அமிலம், ரோஸ் அல்லது சிவப்பு வண்ணமாக மாறும். ஒரு சிறிய அளவு நெய்யிலோ அல்லது வெண்ணெயிலோ ஒருசிலதுளிகள் டிங்க்சர் அயோடினை விட்டால், அது வயலெட் கலராக மாறினால், நெய்யிலோ, அல்லது வெண்ணெயிலோ, மாவு கலக்கப்பட்டிருக்கிறது' என்று கண்டு கொள்ளலாம்.

ஒரு டம்ளர் நீரில் சிறிது மஞ்சள் தூள் போட்டு அதில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம்விட வேண்டும். விட்டவுடன், இக்கலவை சிவப்பு வண்ணமாக மாறும். மஞ்சள் தூள் கலப்படமற்றதாக இருந்தால், இச் சிவப்பு வண்ணம் உடனே மறைந்துவிடும். கலப்படமானதாக இருந்தால், சிவப்பு வண்ணம் மறையாது.

சுலபமாக சேவை செய்ய

மிஷினில் நைஸாக அரைத்த அரிசி மாவில்வெந்நீர் ஊற்றி பிசைந்துகொள்ளவும். தாழியில் ஓமப் பொடி தட்டுபோட்டு இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி, பரவலாக பிழிய வேண்டும். இதனை ஆவியில் ஏழு நிமிடம் வைத்து எடுத்தால் சேவை கம்பி கம்பியாக இருக்கும். பிறகு தேவையான தேங்காய், எலுமிச்சை, புளி சேவை, வெல்ல சேவை கலந்து சாப்பிடலாம். மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

— ஜென்சி.

> நீண்ட நாள் வாழவே பெரும்பாலானவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் சில பேர்களே நல்ல வாழ்வு வாழ்வதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
>
> — ஜான் ஹியூஸ்.
>
> தொகுப்பு: எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

வர்ணம் சேர்த்த மரத்தூளையோ, செங்கல் பொடியையோ, மிளகாய்த் தூளில் சேர்க்கிறார்கள். ஒருசிறிதுமிளகாய்த்தூளைதேக்கரண்டியில் எடுத்து எரித்தால், சாம்பல் இருந்தால் அது கலப்படமானது.

நல்ல சுத்தமான பெருங்காயம் நீரில் போட்டவுடன் கரைந்து பால் போன்ற திரவமாகும். எரித்தால் நல்ல பிரகாசமாக எரியும்.

காப்பிப் பொடியில், புளியங்கொட்டைப் பொடியைக் கலந்து, விற்பனை செய்கின்றனர். காப்பிப் பொடியை, ஒரு டம்ளர் நீரில் போடும் போது, சுத்தமான காப்பிப் பொடி, நீர்மேல் மிதக்கும். புளியங்கொட்டைப் பொடி, டம்ளரின் அடியில் சேரும்.

ரவையில் இரும்புத் துகள்களைக் கலக்கிறார்கள். காந்தத்தை ஒரு பேப்பரில் வைத்து அதன்மீது ரவையைத் தூவுங்கள். இரும்புத் துகள்கள் காந்தத்தோடு ஒட்டிக் கொள்ளும்.

மிக மலிவாகக் குங்குமப்பூ வாங்கியதாகப் பலர் பீற்றிக் கொள்வார்கள். குங்குமப்பூ நம் நாட்டில் காஷ்மீர் பள்ளத்தாக்குகளில் மட்டுமே கிடைக்கிறபடியால் இதனை மலிவாக வாங்கவே முடியாது. சோளக் கொண்டையில், குஞ்சம் மாதிரி இருக்குமே, அதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி வண்ணம் சேர்த்தும் அல்லது, தேங்காய்த் துருவலில் வண்ணம் சேர்த்தும் மோசடி நடக்கிறது. சுத்தமான குங்குமப்பூ நீரில் போட்டவுடன் கரைந்துவிடக் கூடிய தன்மையுடையது. கலப்படமாக இருந்தால், நீரில் போட்டவுடன் குச்சிகுச்சியாக நீர் மேலே மிதக்க ஆரம்பிக்கும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் சுமார் 25 சதவீதம் கலப்படம் செய்யப்பட்டவை என்று கூறப்படுகிறது. உணவுப் பொருள்கள் அல்லாத பண்டங்களும் இதற்கு விலக்கல்ல. சரியான முறையில் தயாரிக்கப்படாத ஸ்டவ் அடுப்புகளினால் விபத்து ஏற்படுகிறது. தெர்மா மீட்டர்கள் சரிவரத் தயாரிக்கப்படாவிட்டால், நோயாளிக்கு டெம்பரேச்சர் நார்மலாக இருந்தாலும், மிக அதிகமான டெம்பரேச்சரைக் காட்டலாம். மிக அதிகமான டெம்பரேச்சர் இருந்தாலும், நார்மல் டெம்பரேச்சரைக் காட்டலாம்.

நம் ஆரோக்கியத்தையும், நம் குடும்பத்தினர் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. விலை மலிவாக இருக்கிறது என்பதற்காக, மலிவு உணவுப் பொருள்களையோ, கவர்ச்சிகரமாக இருக்கிறது என்பதற்காக, கலர் சேர்க்கப்பட்டுள்ள தித்திப்புப் பண்டங்களையோ ஒரு போதும் வாங்காதீர்கள்.

விலை அதிகமானாலும், உணவுப் பொருள்கள் வாங்கும் விஷயத்தில் சிக்கனம் கடைப்பிடிக்க வேண்டாம். விலை அதிகமாகிவிட்ட ஒரு பொருளிலிருந்து விலை மலிவாக இருக்கும் பொருளுக்கு நாம் தாவிக் கொண்டே இருப்பதால், கலப்படம் செய்பவர்களுக்குப் பெரிய அனுகூலமாகிவிடுகிறது.

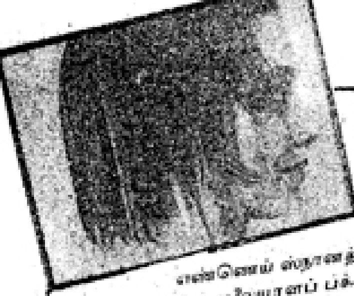
நம்பிக்கையான கடைகளிலிருந்து சாமான்கள் வாங்குவதைப் பழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். சமையல் எண்ணெய் வாங்கும்போது சீல் செய்த டின்களில் விற்பனையாகும் எண்ணெயையே வாங்குங்கள். மாத்திரைகள், மருந்து டானிக்குகள் வாங்கும் போது தயாரிப்பு தேதி எது, எந்தத் தேதிக்குள் உபயோகிக்கப்பட வேண்டும் (Date of Expiry) என்பதை மிகக் கவனமாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

டாக்டர்கள் ஒரு சில மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுக்கும்போது மாத்திரையின் பெயரைக் குறிப்பிட்டுப் பக்கத்திலேயே மாத்திரையுடைய எடையையும், Mg என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். 1 Mg என்று குறிப்பிட்டிருந்தால், கடையில் வாங்கும்போது அந்த எடையிலுள்ள மாத்திரைகளையே வாங்க வேண்டும்.

அலுவலகங்களில் வேலை செய்யும் பெண்கள் நேரமின்மையால், மசாலாப் பொடிகளைக் கடைகளிலிருந்தே வாங்குகிறார்கள். ஓரளவுக்கு இதில் நியாயமிருந்தாலும், பொடிகளைக் கடைகளில் வாங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வீட்டிலேயே இருக்கும் பெண்மணிகளும், "அதுதான் சகல சாமானும் கடையிலேயே விற்கிறார்களே, நாம் எதற்குக் கஷ்டப்பட்டு வீட்டில் இவைகளைத் தயாரிக்க வேண்டும்" என்ற எண்ணத்தினால் உந்தப்பட்டு, கடைகளிலேயே வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். கொஞ்சம் சிரமமாக இருந்தாலும், உடல் ஆரோக்கியம் என்ற கோணத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, வீட்டிற்கு வேண்டிய பொடிகளை வீட்டிலேயே தயாரிப்பது நன்மை பயக்கும்.

இந்தியாவில், உணவுக் கலப்படம் வேறு எந்தத் தேசத்திலும் இல்லாத அளவுக்கு வியாபித்திருக்கிறது. சுமார், 2000 கோடிக்கு மேல் நுகர்வோர்கள் (Consumers) மோசம் செய்யப்படுகிறார்கள் என்று பொருளாதார ரீதியாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

நுகர்வோருக்கு வழிகாட்டும் சங்கம் (Consumer Guidance Society of India) என்னும் அமைப்பு, பம்பாயைத் தலைமைச் செயலக



எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு 'அஞ்சு காயணும்' என்று மலையாளப் பக்கத்தில் ஒரு வழக்குண்டு.
எண்ணெய் காயணும், தண்ணி காயணும், சீகக்காய் காயணும், வெயில் காயணும், வயிறு காயணும்.
இவை தான் 'அஞ்சு காயணும்' என்பதற்குப் பொருள்.

இதற்கு சூரியோதயம் ஆன பின்பே வெறும் வயிற்றில் காய்ச்சிய எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு சீகைக்காயை அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்பது பொருள்.
கடும் கோடைக்கு வெந்நீரை விதிவிலக்காய்க் கொள்ளலாம். சீகைக்காய்த் தூள் உபயோகிப்பவர்கள் வெந்நீரில் கரைத்துக் கொள்ளலாம்.

—ஸரோஜீ

மாகக் கொண்டு, டில்லி, ஹைதராபாத், தானே, [illegible] போன்ற இடங்களில் கிளைகளோடு உள்ளது. 1983ம் ஆண்டில் இந்திய அரசு நுகர்வோர் பாதுகாப்புக் கவுன்சில் என்ற ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. சிவில் சப்ளை மந்திரி இந்த அமைப்புக்குச் சேர்மென்.

இந்தியத் தரக்கட்டுப்பாட்டு நிறுவனம் (Indian Standards Institution) என்ற ஒரு நிறுவனமும் உள்ளது. சாமான்களின் தரத்தை நிர்ணயித்து ISI என்ற முத்திரையை வழங்குவது இந்நிறுவனத்தின் பணி. கட்டாயமாக I S I சர்டிபிகேட் பெற வேண்டும் என்ற விதியின் கீழ் இதுவரை 11 சாமான்களே கொண்டு வரப்பட்டுள்ளன. இவ்விதியை மீறுபவர்களுக்கு ரூபாய் பத்தாயிரம் அபராதம் மட்டுமே விதிக்கப்படுகிறது.. சிறைத் தண்டனை இல்லை. மக்களின் ஆரோக்கியம், பாதுகாப்பு சம்பந்தப்பட்ட எல்லாச் சாமான்களும் ISI முத்திரை பெற வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சட்டங்களோ, நிறுவனங்களோ, கலப்படத்தைத் தடுக்க முடியாது. மக்களிடையே, குறிப்பாக, பெண்களிடையே ஒரு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட வேண்டும். நுகர்வோர் இயக்கம் வலுவடைய வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, அமெரிக்காவில் ரால்ஃப் நாடேர் (Ralph Nadar) என்பவரால் துவங்கப்பட்ட சங்கங்கள் இன்று தயாரிப்பாளர்களை நடுங்க வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இதைப் போன்ற இயக்கம் நம் நாட்டில் தோன்றுமா? மாதர் சங்கங்களுக்கு இதில் பெரிய பங்குள்ளது.

கலப்படத்தால் ஏற்படும் அபாயங்களைப் பற்றிய அட்டவணை கீழே இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

கலக்கப்படும் பொருள் Adulterant	எதில் கலக்கப்படுகிறது?	விளைவுகள்
ஆர்கமோன் ஆயில்	எண்ணெய், கொழுப்புச் சத்துக்கள் (Oils and Fats)	க்ளுகோமா என்ற கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய், குருடாதல், இருதயம் நின்று விடுதல், ட்ராப்சி (Dropsy) எனும் நோய்.
மோட்டார் ஆயில்	எண்ணெய் வகைகள், மிளகு, (மிளகு பளபளப்பாக இருக்கக் கலப்படம்)	பேதி, வாந்தி, புற்றுநோய்.
மெதில் ஆல்கஹால் (Methyl Alcohol)	ஆல்கஹால் சேர்ந்த மதுபான வகைகள் (Alcoholic Liquors)	தெளிவற்ற பார்வை, குருடாதல்.
லெட் குரோமேட் (Lead Chromate)	மஞ்சள் பொடி, மசாலாப் பொடிகள்	இரத்தச் சோகை, கருச்சிதைவு, வாதநோய், மூளை பாதிப்பு.
மெட்டனில் எல்லோ (Metanil Yellow) or (Coal Tar Dye)	மஞ்சள் பொடி, மசாலாப் பொடிகள், கேசரிப் பவுடர், பருப்பு வகைகள்.	கட்டிகள், புற்றுநோய், ஆண்கள் பிறப்புறுப்பு பாதிக்கப்படுகிறது.
ஈயம் (Lead)	ரெடிமேட் உணவுப் பொருள்கள்	இரத்தச் சோகை, மூளை பாதிப்பு, மனநிலை பாதிக்கப்படுதல்.
கேசரிப் பருப்பு (Kesari Dal)	பருப்பு வகைகள், கடலை மாவு	கால்களில் வாத நோய்.

ராஜி.

தபால் மூலம் சித்திரக்கலை !





படம் வரைய,
வர்ணம் தீட்ட வேண்டுமா?

28 வருடங்களுக்கும் மேலாக, தங்கள்
நம்பிக்கைக்கும், திறமைக்கும் பெயர் பெற்ற

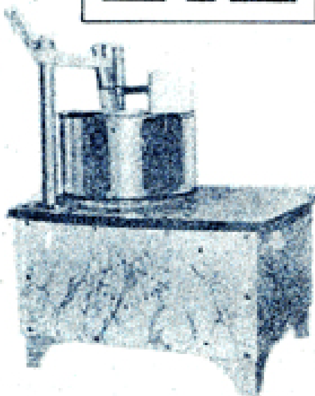
சந்தனுவின்
சித்திர வித்யாலயத்தின் மூலம்

தபால் மூலம், தமிழ், ஆங்கிலம், மலையாளம், தெலுங்கு, ஹிந்தி ஆகிய 5 மொழிகளில் வீட்டிலிருந்தபடியே தங்களின் சித்திர ஈடுபாட்டையும், திறமையையும் பயனுள்ள முறையில் முன்னேற்றிக் கொள்ளலாம்.

விவரங்களுக்கு 90 பைசா தபால் தலைகளுடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயம்
C/o. சித்திரக் குள்ளன் (G), 179 சிங்கண்ண தெரு,
சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை-600 002.

ஆயிரம் ஆனாலும்
ஜெயராதா ஆகுமா?



நேற்றும் இன்றும், என்றும் சிறந்தது
ஜெயராதா மாவரைக்கும் இயந்திரம்

ஜெயராதா மாவரைக்கும் இயந்திரங்களை
இயன்ற அளவு தயாரித்தும் வாடிக்கையாளர்கள்
தேவை அனைத்தையும் பூர்த்திசெய்ய
இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம் : ஆனாலும்

பொருத்திருந்து பெறக் கூடியது
நீடித்து உழைக்கக் கூடியது
ஜெயராதா மாவரைக்கும் இயந்திரங்கள்

சீர் வரிசைக் கேற்ற சிறிய
மிஷின் முதல் ஹோட்டல்கள்
கான்டீன்களுக்கேற்ற பெரிய
மிஷின் வரை தயாரிக்கிறோம்

விபரங்களுக்கு
ஜெயராதா இண்டஸ்ட்ரீஸ்
கணபதி நகர், மாயூரம்-609 002
போன் :

ஐ.ஏ.எஸ். அரசு அதிகாரிகளின் "அகமுடையாள்"கள் அனைவரும் ஆசையாக விரும்புவது "கேபினெட் செகரடரி"யின் ஆளை வியார் என டில்லியில் கூப்பிட மாட்டார்களா என்று. இதற்காக ஏங்குபவர்களும் அதிகம். மாநிலத்தில் தலைமைச் செயலாளரின் "திருபதி" என்றால் "பவர்புல்" லேடி.

இதே பார்முலா "பாரின் செகரட்டரி (Foreign Secretary)"யின் பார்ட்னருக்கும்" உபயோகப்படுத்தலாம். ஐ.ஏ.எஸ். போன்று ஐ.எப்.எஸ். (Indian Foreign Service) படித்தால் வெளிநாடுகளில் "போஸ்டிங்ஸ்." ஐ.எப்.எஸ். அதிகாரத்தில் "டாப்" பொசிஷன் மத்திய அரசாங்கத்தின் வெளி உறவுத் துறைச் செயலாளர்.

இந்தியா சுதந்திரமடைந்து, பத்து பாரின் செகரட்டரிகளை சௌத் பிளாக் (அயலுறவுத் துறை அமைச்சகம் இருக்குமிடம்) கண்டது. ஏப்ரல் இரண்டாம் தேதியிலிருந்து அந்தப் பதவியை ஏற்கிறார் அழிலம் பஞ்சாபகேச வெங்கடேஸ்வரன். இவர் தமிழ்நாட்டில் பிறந்து படித்து வளர்ந்தவர்.

கணவனுக்குப் புகழ், பதவி என்றால் அந்த "கேக்"கில் பாதி மனைவிக்கும்தானே சேரும். அதேபோன்று ஸ்ரீமதி உஷா வெங்கடேஸ்வரன் புகழ் கேக்கில் 60 சதவிகிதப் பங்கு. மிகவும் சாதாரண குடும்பப் பெண்ணாக வளர்க்கப்பட்டவர்.

அந்தக் காலத்தில் ஐ.எப்.எஸ். அதிகாரிகளுக்குப் பெண் கொடுப்பது என்றால் அலறிய காலம். ஆனால், "ஜஸ்டிஸ்"ஸாகவே பணிபுரிந்தவரின் மகளாக உஷா இருப்பதில் மிக்க சந்தோஷப்பட்ட வெங்கடேஸ்வரனின் தகப்பனார் ஜஸ்டிஸ் பஞ்சாபகேச அய்யர், இந்தத் திருமணத்தை முடிக்கத் தீவிரமானார். பற்பல தேசங்களில், பற்பல பண்டங்களில் பற்பல ஆடை ஆபரணங்களைக் கண்டு ருசி பார்த்த திருமதி உஷா வெங்கடேஸ்வரன் உற்சாகத்துடன் கூறுவது. "தமிழ்நாட்டைப் போன்று வரவே வராது. பெரியவர்களுக்குமரியாதைதரும்கலாசாரம், ஆடை அணிகளில் தமிழ்ப் பெண்மணிகள் உலகத்தில் முதலாவதாக இருக்கிறார்கள்" என்று பெருமையுடன் கூறுகிறார்.

"கோயம்புத்தூரில் 1936 ம் வருடம் பிறந்தேன் என "மங்கையர் மலருக்கா"ன சிறப்புப் பேட்டியை ஆரம்பித்தார். "ஐம்பது வயதான மாதிரி தெரியவில்லையே... உடலை நன்றாகப் பயிற்சி செய்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களே என்று குறுக்குக் கேள்வி கேட்டபோது ஆரம்பத்திலிருந்தே இதே உடல்தான். பரத நாட்டியம் கற்றுக் கொண்டபோது அந்தப் பயிற்சியினால் அதுவே (foundation') அஸ்திவாரமாகப் போயிற்று." என்றார்.

"எதிராஜ் காலேஜில் படிப்பு... கியூ. எம். சி. யிலும் படித்தேன். 1959 ஆகஸ்ட் 28 ந் தேதி எனக்குத் திருமணம் நடந்தது." அவருக்குப் போஸ்டிங் அடிஸ் அபாபா (Addis Ababa) வில் கிடைத்தது. திருமணமான மறுவருடமே அடிஸ் அபாபாவில் எனக்கு மகள் கல்பனா பிறந்தான். 1980 ல் கல்பனாவுக்கு ஜெனிவாவில் வைதீக ஆகம முறைகளின்படி திருமணம் செய்து வைத்

ரஷ்யா போனாலும் இட்லிதான்



தோம். எனக்கு ஒரே ஒரு மகள்தான். அரசு அளவிட்ட குடும்பத்தைவிட, குறைவாக ஒரே ஒரு மகளை மட்டும் பெற்று நிறுத்திக் கொண்டேன். மாப்பிள்ளை (Oil Geologist) என்று ஸ்பீடாக அடுக்கிக் கொண்டே போனார்...........

"பரத நாட்டியம் கற்றுக் கொண்டீர்களே ஐ. எப். எஸ். ஆபீஸரின் — ஏன் அம்பாசடரின் மனைவி டான்ஸ் என்றால் அயல்நாட்டுக்காரர்கள் எப்படி வரவேற்றார்கள்?"

"கணவன் அரசாங்கத் தூதுவர், மனைவியோ கலாசாரத் தூதுவர். இப்படித்தான் நினைத்திருப்பார்கள். ஏழு வயதில் குரு முத்து நட்டுவனாரின் மாணவியாகப் பரத நாட்டியத்தைப்பயின்றேன். பிறகுவழுவூர் ராமையா பிள்ளையிடமும் பயின்றேன். பதின்மூன்றாவது வயதிலே அரங்கேற்றம். செப்டம்பர் 18, 1949ல். தற்போது நடனத்தை ரசிக்க முடிகிறது. பலருக்கு இந்தக் கலையைக் கற்றுத் தந்தேன்." கதக், கதகளி, மணிபூரி நடனங்களிலும் பாண்டித்யம் பெற்ற உஷா வெங்கடேஸ்வரனுக்கு 1967ல் மாஸ்கோவில் (State Institute of Theatrical Arts) (GITIS) — ல் பரதநாட்டியம் டீச்சராகப் பணிபுரிந்தார். இந்த கௌரவம் கிடைத்த முதல் தமிழ்ப் பெண்மணி "உஷாஜி" தான்.

ஹார்வார்டு பல்கலைக்கழகத்தின் கலை, கலாசாரப் பிரிவின் மூலமாக இந்திய நடனங்களைப் பற்றிய சொற்பொழிவுகளை, பயிற்சிகளைத் தந்திருக்கிறார். நாட்டியம் பற்றிய புத்தகத்தையும் தயாரிக்கிறார் பற்பல படங்களுடன்.

"பலே..." என்றதும் இதோடு நின்றுவிடவில்லை.

"நான் சைனாவில் இருந்தபோது செராமிக்ஸ் பற்றி அதிகமாகப் படித்தேன். கடைசியில் என் ஆசைதீர நிறைய வடிவங்களைச் செய்து பலருக்கு பிரசென்டேஷனாகவும் தந்தேன். சைனாவில் இந்தக் கலையைத் தெரிந்து கொள்ளாத பெண்மணிகளே கிடையாது என்று அந்த ஊர் பற்றியும் பேசுகிறார்.

உஷா வெங்கடேஸ்வரன் விடியற்காலையில் எழுந்து கணவனுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று இட்லி சூடாகச் செய்து தருவாராம். அயல்நாட்டிலும்அதேதான்." அதோடு அவர் மதிய உணவு சாப்பிடத்தான் வருவார்" என்றார். 'இட்லி பிடித்தபண்டம் எங்களுக்கு. சைனாவானாலும் சரி, ரஷ்யா, வாஷிங்டனானாலும் சரி "இட்லி சாம்பார்" சாப்பிட அந்தந்த நாட்டு அதிகாரிகள் எங்கள் வீடு வருவார்கள்" என்றார் 'உஷாஜி.'

ரஷ்ய மொழியில் கணவனும் — மனைவியும் பேசிக் கொள்கிறார்கள். ஏன் தமிழில் பேசுவதுதானே என்றதற்கு, தமிழ் தாய் மொழி, ரஷ்ய மொழிப் பயிற்சியில் இருக்க வேண்டாமா? இல்லையெனில் மறந்துவிடும் என்று லாஜிக்காகக் கூறுகிறார். 3, சர்குலர் ரோடு பங்களா உள்ளே நுழைந்தால் போதும் வீடு முழுவதும் குட்டி குட்டி பொம்மைகள், சிலைகள், பூந்தோட்டம் போன்ற எண்ணப் பெறலாம்.

— பிரேமா



ஆண்கள் பகுதி

நாங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறோம்?

'ஆண்கள் பகுதி' என்றால், 'பெண்களைக் குறைகூறும் பகுதி' என்றுதான் அர்த்தமா? பெண்கள் பத்திரிகை யென்றால் ஆண்களைச் சாடுவதுதான் வேலையா எனச் சண்டைக்கு வருகிறார்கள்.

சரி, இந்த வம்பே வேண்டாம். ஆண்கள் பெண்களிடமிருந்து என்னதான் எதிர்பார்க்கிறார்கள்? சிலரைக் கேட்டோம் —

தரமணியில் கட்டிடம் கட்டும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள தொழிலாளர் — மாதவம்:

''எனக்கு வருமானம் நிலையா இல்லே. கட்டிடம் கட்டினால் ஏதாவது கிடைக்கும்.. அப்பப்போ ரிக்ஷா இழுக்கவும் செய்யறேன். ஆனாலும் வருமானம் கால் வயித்துக் கஞ்சிக்கே போதலே. பெரிய குடும்பம். வயசான தாய். நாலைந்து பொண்ணுங்க.

இப்பிடி இருக்கிறப்ப வூட்டுக்குப் போனா மனசு நிம்மதியே இல்லேங்க. எதுக்கெடுத்தாலும் தகராறு. என் அம்மா வாயும் சும்மா இருக்காது. பொண்டாட்டி மட்டும் வுட்டுக் கொடுப்பாளா?

இந்த நிலைமையிலே இவங்ககிட்டேர்ந்து நாங்க எதிர்பார்க்கிறதெல்லாம் ஒன்றுதான். எத்தனை உழைச்சாலும் வூட்டுக்கு வரும் போது நிம்மதியக் கொடுங்க. சோறுதான் இல்லே. ஆறுதலாவது இருக்க வேணாமா?

என் பொண்டாட்டி இன்னும் பொறுமையா, பொறுப்பா நடந்து கொள்ளணும். வூடுன்னா ஆயிரம் இருக்கும். அத சமாளிக்கற திறமை ஒரு பொண்ணுக்கு ஏற்படணும். அலுத்து சலித்து வரும் புருஷங்காரனுக்கு அரை வயிறு சோறு மட்டும் துண்ற என் குழந்தைங்களுக்கும், வயசான தாயாருக்கும் அன்பு தேவை. அந்த அன்பத்தான் நான் எதிர்பார்க்கிறேன்.''

மயிலாப்பூர் டாக்டர் — சதாசிவம்:

''எனக்கு மூன்று பெண்கள். நான் பிறந்தது பெரிய குடும்பத்தில். என் பெற்றோர்கள் மூத்த பிள்ளையான என்னுடன்தான் இருக்கிறார்கள். கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த என் குடும்பத்தில் என் மனைவியின் ஒத்துழைப்பினால்தான் என் தொழிலும், நிலையும் வளர்ச்சியடைந்தது.



ஒரு மனித முன்னேற்றத்தில் பெண்ணின் பங்கு முக்கியமானது என்ற கருத்தையுடையவன் நான். என் பெண்களிடமிருந்து நான் எதிர்பார்க்கிறதெல்லாம் அவர்கள் புகுந்த வீட்டை தன் வீடாக எண்ணி நடந்து கொள்ள வேண்டும். பொறுமையும், ஒத்துழைப்பும் மிகவும் தேவையானவை. வீண் ஆடம்பரமும், வரட்டு பிடிவாதமும் ஒத்துவராதவை. பணம் ஒண்ணு இருந்தால் மட்டும் எல்லாம் கிடைக்காது. எதையும் பிரதிபலனாக எதிர்பார்க்காமல் ஒரு ஈடுபாட்டுடன் குடும்ப மேம்பாட்டுக்காக பாடுபட வேண்டும்.

நல்லதைச் செய்தால் நிச்சயமாய் நல்ல குடும்பம் அமையும். இதெல்லாம் அமைந்து விட்டால் நம் நாட்டில் 'முதியோர் இல்லங்கள்' அமைக்கப்பட வேண்டிய அவசியமே இருக்காது.

பலவித துறைகளில் ஆர்வமும், ஆற்றலும் உள்ள கலைஞர் — இளைஞர் ஆர். பொன்னுசாமி:

''நான் பல துறைகளில் — புகைப்படம், பத்திரிகை, கலை, சமூக சேவை — என்று ஈடுபட்டிருக்கிறேன். இதனால் பலதரப்பட்டவர்களை சந்திக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும், பல மணி நேரங்களை வீட்டுக்கு வெளியே

கழிக்க வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படுகிறது. இதனால் என் மனைவிக்கும் எனக்கும் இருக்கக் கூடிய இடைவெளி அகலமாகக்கூடிய வாய்ப்பும் உள்ளது. பல சமயங்களில் பெண்களுக்கு உதவவும், அவர்களுடன் பழகவும் வேண்டியிருப்பது மறுக்க முடியாதது. இவை ஊர் வாய்க்கு அவல் போடுவதும் உண்மை.

இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கணவனைப் புரிந்து கொள்பவள் மட்டுமே ஒரு நல்ல மனைவி என்பது என் கருத்து. இந்த வகையில் என் மனைவியிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பதெல்லாம் சில வகை குணங்கள் தான். என் மனைவி தடுமாற்றம் ஏதும் இன்றி என்னைப் புரிந்து கொண்டு என் முயற்சிகளுக்குத் துணையாக நிற்க வேண்டும். தொழில் முறையில் மட்டுமின்றி மன ஆதாரமாகவும் என்னை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அடுத்தவர்களின் விமர்சனங்களை விடுத்து புரிந்த உணர்வுடன் என் போக்கிலேயே என்னுடன் இணைந்து நடக்கும்போது தான் ஒரு கலைஞனின் எண்ணங்கள் சிறந்த முறையில் வெளிப்படும்.









சந்தேகம்என்பது உடனிருந்தேகொல்லும் வியாதி. இது ஒரு கலைஞனின் மனைவியிடம் இருக்கக்கூடாத ஒன்று. அந்தச் சந்தேகத்தின் காரணமாக நச்சரிக்க ஆரம்பித்தால் மன அமைதி நீங்கி கலைஞன் வாழ்வே நாசமாகி விடும். சந்தேகத்தின் காரணமாககண்காணிக்கவும், பிறரின் தூண்டுதல் காரணமாக மறைமுகமான குத்தல் பேச்சும்; ஆறுதலற்ற நடவடிக்கைகளும் நல்ல தாம்பத்தியத்தைகெடுப்பதுடன், கலைஞனின் மன உணர்வுகளை பாதித்து பல கேடுகளை உருவாக்கும் அபாயமும் உள்ளது.

அடையாறிலுள்ள வீட்டுத் தரகர் — குமாரசாமி:

''என்னைப் பொறுத்தவரை மிக வசதியாகவாழ்ந்தநான் என்னுடைய கவனக் குறைவினால்தான் இன்று வீட்டு புரோக்கராக இருக்கிறேன். நான் வாழ்ந்த காலத்திலும் என்னுடன் துணையாக நின்ற என் மனைவி இப்போது சிரமப்படும்போது கூட அதற்குரிய விதத்தில் குடும்பத்தை நடத்திச் செல்கிறாள். அதே குணத்தை நான் என் மூன்று பெண்களிடமும் எதிர்பார்க்கிறேன்.

வாழ்க்கையில் எத்தனையோ மேடு பள்ளங்களைச் சந்திக்கத் துணையாக இருந்த என் மனைவியின் பொறுப்பும், நிதானமும், சகிப்புத் தன்மையும் என் பெண்களிடமும் இருக்க வேண்டும். வசதியாக இருந்த நிலைமையை மட்டுமே எண்ணிக் கொண்டு வறுமையைச் சாடாமல் அதையும் எதிர்நோக்கும் திறமையும், கணவன் கொண்டு வரும் பொருளுக்கு ஏற்பக் குடித்தனம் நடத்தும் திறமையும் இருக்க வேண்டும். முறுமுறுக்காமல் முக மலர்ச்சியுடன், அதிக எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்புடன் வாழ அவர்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இதைத்தான் நான் அவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறேன்.''

மாம்பலம் சுகுமார் — சவூதி அரேபியாவில் பணிபுரிகிறார்; ஆண்டுக்கொரு முறை சென்னை வருகிறார்

''வருஷத்துக்கொரு முறைதான் சென்னைக்கு வருகிறேன். வீட்டில் இரண்டு தங்கைகள், வயதான தாய், மனைவி, குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். ஆண்டுக்கொருமுறை வரும்போது எதிர்கொள்ள வேண்டிய பிரச்னைகள் பலப்பல. எல்லோரும் மூட்டைக் கட்டிக் கொண்டு வந்து பிரச்னைகளைக் கொட்டுவார்கள். நமக்கு லீவில் நிம்மதி எப்படிக் கிடைக்கும்?

ஆண்டு முழுவதும் கடின உழைப்பு, கிடைக்கும் ஓய்வில் பிரச்னைகள். இவர்களிடமிருந்து நான் எதிர்பார்ப்பதெல்லாம் இவர்கள் பிரச்னைகளை இவர்களே தீர்க்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். என் மனைவிக்குப் பொறுமையும், சகிப்புத்தன்மையும் இன்னும் கொஞ்சம் வரவேண்டும். என் தாய் வயதானதை உணர்ந்து ஒரு தாய்க்குரிய பண்புகளோடு எல்லோருடனும் அன்புடன் பழக வேண்டும். என் தங்கைகள் தாங்கள் இன்னொரு வீட்டிற்கு மருமகளாகப் போவதை உணர்ந்து ஒத்துழைப்பைத் தரவேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இவர்கள் அனைவருக்கும் தேவை — பெண்மை; மென்மை — தன்மை.

பேட்டி: சந்திரிகா சோமசுந்தரம்.

தடுப்பு மருந்து இட்டு குழந்தைகளைக் காத்திடுவீர்.

முன் பிரசவ இசிவு நோய், இளம் பிள்ளை வாதம், தொண்டை அடைப்பான் நோய், கக்குவான், இசு, காசநோய், தட்டம்மை போன்ற ஆபத்தான நோய்களில் இருந்து உங்கள் குழந்தையைக் காத்திட தடுப்பு மருந்திடுவீர். இலவச தடுப்பு மருந்து வசதி கிடைக்கின்ற, அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கோ, மருந்தகம் அல்லது மருத்துவ மனைக்கோ முழுஅளவு தடுப்பு மருந்திட உங்கள் குழந்தையை உரிய காலங்களில் உரிய வயதில் கொண்டு வாருங்கள்.

தடுப்பு மருந்துத் திட்டம்

வயது	தடுப்பு மருந்து	டோஸ்	நோய்
• கருவுற்ற தாய்மார் 16-36 வாரங்கள்	டிடி (தாயையும் குழந்தையையும் காத்திட)	2*	இசிவு நோய்
• குழந்தைகள் 3-9 மாதங்கள்	டிபிடி	3	தொண்டை அடைப்பான் நோய், கக்குவான, இசு
	போலியோ	3	இளம் பிள்ளை வாதம்
	பிஸிஜி	1	காசநோய்
9-12 மாதங்கள்	மீஸல்ஸ்	1	தட்டம்மை
18-24 மாதங்கள்	டிபிடி	1 (பூஸ்டர்)	
	போலியோ	1 (பூஸ்டர்)	

* முன்னமேயே தடுப்பு மருந்து இட்டிருந்தால் ஒரு டோஸ் போதுமானது.

இரு டோசுகளின் இடைவெளி ஒரு மாதத்திற்கு உட்பட்டிருக்கலாகாது. சாதாரண இருமல், சளி, இலேசான காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியன தடுப்பு மருந்தின் பாதக விளைவுகளல்ல.

அனைவருக்கும் நோய் தடுப்புத் திட்டம், 1985 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 19 ஆம் தேதி திருமதி இந்திரா காந்தியின் பிறந்த நாளன்று தொடங்கியது. இத்திட்டத்தை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவது அவருக்கு நாம் செலுத்தும் மிகப்பொருத்தமான வாழும் நினைவுச் சின்னமாகும்.



davp 85/429 TAM

குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே இந்த மருத்துவமனை' என்று தனிப்பட்டவர்கள் ஒரு மருத்துவமனையை நிறுவுவது ரொம்ப அபூர்வம். அந்த வகையிலே இந்தியாவிலேயே இரண்டாவது மருத்துவமனையாக இருப்பது சென்னை நுங்கம்பாக்கம் நாகேஸ்வரா ரோடிலுள்ள 'சைல்ட் டிரஸ்ட் ஹாஸ்பிடல்.'

பெரியவர்களுக்கு, விவரம் தெரிந்தவர்களுக்கு உடம்புக்கு வந்தால் தாக்குப் பிடிப்போம், இல்லை வாய்விட்டு எனக்கு இங்கே வலிக்கிறது என்று சொல்லவாவது தெரியும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு தனக்கு இந்த அவஸ்தை என்று சொல்லத் தெரியுமா? அதுவே தவிர தான் பெற்ற குழந்தைக்குச் சின்ன அடி என்றால் கூடத் தவித்துப் போய் விடுமே பெற்றவர்கள் மனம்! எனவே குழந்தைகளுக்கு என, அவர்களைத் தனியாகக் கவனிக்க என ஒரு மருத்துவமனை வேண்டியதுதான். அரசாங்க குழந்தை மருத்துவமனைகள்தான் நிரம்பி வழிகின்றனவே!

'சென்னையிலேயே நான்தான் இப்போது பெரிய பிச்சைக்காரன். தெரிந்தவர்களிடம் எல்லாம் இந்த மருத்துவமனைக்காக டொனேஷன் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறேன்' என்று சிரித்துக் கொண்டே சொல்கிறார் இதன் பொறுப்பாளர் டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன்.

இந்த மருத்துவமனையின் பல திட்டங்களை இவர் சொல்லும்போது மனம் சந்தோஷப்



500 கிராம் குழந்தை

படுகிறது. பரவாயில்லை, பொது நலனில் அக்கறை கொண்டவர்கள் கூட இருக்கிறார்களே என்று.

''பல பள்ளிகளிலே மாணவ மாணவிகளுக்கு மெடிகல் செக் — அப் ரொம்பவுக நடப்பதில்லை. எங்களுடைய டாக்டர் குழுவிற்கு அழைப்பு விடுத்தால் குறைந்த கட்டணத்தில் அதைச் செய்யத் தயாராக இருக்கிறோம்.

கிட்டத்தட்ட எங்களுடையதை ஒரு நடமாடும் மருத்துவமனை போல செய்யத்தான் நினைக்கிறோம். மருத்துவமனையை ஒரு மத்திய புள்ளியாக வைத்துக் கொண்டு பல இடங்களுக்கும் சேவை செய்ய விரும்புகிறோம். இப்போது மணலி, வண்டலூர், மற்றும் காசிகுப்பத்திலும் பிரைமரி ஹெல்த் சென்டருக்குச் சென்று குழந்தைகள் வரை நாங்கள் மருத்துவம் பார்க்கிறோம். இன்னும் சில இடங்களையும் தேர்ந்தெடுக்க விரும்புகிறோம்...''

பல குழந்தைகளுக்கான நவீன மருத்துவக் கருவிகளையும் பார்க்க முடிந்தது. ஒரு சிறிய அளவு ரத்தத்திலேயே பலவிதமான பரிசோதனைகளைச் செய்ய உதவும் 'ஏ. வி. எல். ப்ளட் கேஸ் அனலைஸர்', (இது வாந்தி, பேதி, சிறுநீரகக் கோளாறுகளைக் கண்டறிய மிகவும் உதவியாக இருக்குமாம்.) குழந்தைகளுக்கான மஞ்சள் காமாலையைக் கண்டறியும் கருவி இன்னும் பல...

இங்கே சில விநோதமான குழந்தைகளையும் காண முடிந்தது.

கை கால்கள் ரப்பர் பேண்ட் வளையங்கள் போல முறுக்கி இருக்க கண்கள் வெளியே தெறித்து விடுவது போல இருக்கும் எட்டு மாதக் குழந்தை. பெற்றவள் இரயிலில் விட்டு விட்டுப் போக, அதை சிசுபவன் மூலமாக





ஒரு தாயைப் போல் மருத்துவர் பார்க்கும் வெளிநாட்டுப் பெண்...

பிறந்த போது 500 கிராம்(!) இருந்த குழந்தை இப்போது 900 க்கு வந்திருப்பது (சாதாரணமாக குழந்தை மூன்று கிலோவாவது இருக்க வேண்டும்.)

"தினமும் எங்கள் டாக்டர்கள் வந்தவுடன் இந்தக் குழந்தையைத்தான் பார்ப்பார்கள். இன்றைக்கு எவ்வளவு கிராம் கூடியிருக்கிறது என்று. எங்களுக்கு இது ஒரு சாதனையும் கூட" என்கிறார் சிரித்துக்கொண்டே டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன்.

இப்போது பார்க்கும்போதே பாச்சைக் குஞ்சு போல இருக்கும் இந்த சிசு இன்னும் 500 கிராமில் எப்படி இருந்திருக்கும்?

இன்னும் பெரிய அளவில் இந்த மருத்துவமனையை விரிவுபடுத்தி, குழந்தைகள் மருத்துவத்திலே ஒரு சாதனை புரியக் காத்திருக்கிறது சைல்ட் டிரஸ்ட் ஹாஸ்பிடல்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்.

வைஸ்ய மகளிர் மன்றத்தின் பெண்டிரின் கண்தானம்

சென்னைக் கிளையைச் சேர்ந்த தமிழ்நாடு ஆர்ய வைஸ்ய மகளிர் மன்ற மூன்றாவது ஆண்டு விழாவில், இருபத்தாறு மகளிர் தங்கள் கண்களை தானம் செய்ய முன் வந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

தமிழ்நாடு இசைக் கல்லூரியின் முதல்வர், திருமதி டாக்டர் பி. பானுமதி ராமகிருஷ்ணா அவர்கள் அன்றைய நிகழ்ச்சிக்கு முக்கிய விருந்தினராக வருகை தந்து, கண் தானத்திற்கான பத்திரங்களை சங்கர நேத்ராலயத்திற்கு வழங்கினார்.

தமிழ்நாடு ஆர்ய வைஸ்ய மஹிள சபாவின் தலைவி திருமதி ஸரோஜா, வி. குருஸ்வாமி, கண்களைத் தானமாக வழங்குவதால் நிலவும் தவறான எண்ணங்களைக் களைந்துவிட்டு, சமூக சேவையில் தேசிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகக் கருதி பலர் கண் தானம் வழங்க முன்வர வேண்டுமென்று வலியுறுத்தினார்.

உப தலைவர் திரு. ஜி. துவாரக நாதன், SPIC. மகளிர் மன்றத்தின் முதல் பதிவேட்டை வெளியிட்டார்.

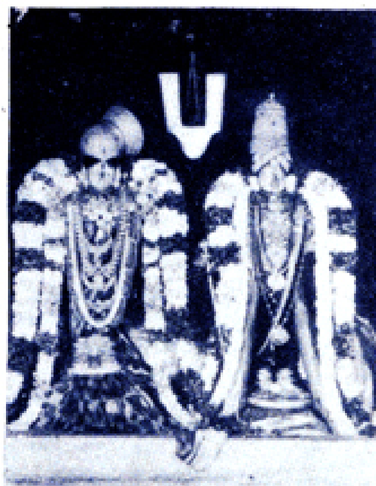
மகளிர் மன்றத்தின் சேர்மென் திருமதி சாந்தா ஜி. கே. ஷெட்டி அவர்கள் தன் வரவேற்புரையில், இவ்வாண்டில் 'சமூகத்தின் பல மட்டங்களில் உள்ள மகளிருக்குத் தங்கள் வீட்டிலேயிருந்து வேலைவாய்ப்பை அளித்து, அதற்கான பண உதவி செய்வதே முக்கியக் குறிக்கோள் ஆகும் என்றார்.

திருமதி ருக்மணி சுகுமார் ஜார்ஜ் டவுனில் ஒரு மாத காலத்தில் ஒரு குடும்பக் கட்டுப்பாடு நிலையமும் பொது நலப் பாதுகாப்புக் கூடமும் ஆரம்பிக்கப் போவதாகக் கூறினார்.

உபதலைவிகள் திருமதி லலிதா சுதாகர் திருமதி செளஜன்யா நாராயண குப்தா இருவரும் பிப்ரவரி மாதத்தில் துவக்கவிருக்கும் ரத்த தான முகாமைப் பற்றியும், முக்கியமாக அதில் பெண்டிரின் பங்கை வலியுறுத்தப் போவதாகவும் கூறினார்கள்.

— புவனேஸ்வரி





மார்கழி நீராட்ட உற்சவம்

எங்கள் ஊருக்குஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் என்று பெயர் வந்த காரணத்தை முதலில் கூறுகிறேன்.

முன் ஒரு காலத்தில் இந்த இடம் வெறும் காடாக இருந்தது. பக்கத்தில் உள்ள மல்லி என்ற ஊரில் — (இப்பொழுது அது ஒரு குக்கிராமமாக உள்ளது) அரசனாக இருந்த 'வில்லி' என்பவன் இங்கு வேட்டையாட வந்தான். களைப்புற்று ஒரு ஆல மரத்தடியில் படுத்துக் கண் அயர்ந்தான். அவன் கனவில் இறைவன் தோன்றி, தனக்கு அவ்விடத்தில் ஓர் ஆலயம் கட்டும்படி கட்டளையிட்டான்.

வில்லி அந்தக் காட்டை அழித்துப் புதிய ஊரை உண்டாக்கி அந்த ஆல மரத்தடியில் தனக்குக் கனவில் தோன்றியபடி 'வடபத்ர சாயி'க்குக் கோவில் கட்டினான். 'வடபத்ர சாயி' என்றால் 'ஆலிலையில் பள்ளி கொண்டவன்' என்று பொருள்.

வில்லி உண்டாக்கிய புது ஊர் என்பதால் 'வில்லிப்புத்தூர்' என்று பெயர் வந்தது. பிறகு திருமகள் ஆண்டாளாக அவதாரம் செய்ததால், 'ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்' என்று பெயர் உண்டாயிற்று.

இந்த ஊரில் பெருமாள், தாயார், பக்தன் என்று மூன்று அவதாரங்கள் நிகழ்ந்ததால் மிகுந்த ஏற்றம் உண்டாயிற்று. பக்தரான பெரியாழ்வார் — நந்தவனம் அமைத்து, மலர் மாலைகள் கட்டி, வடபத்ரசாயிக்குச் சூட்டித் தொண்டு செய்து கொண்டிருந்தார்.

அவரது நந்தவனத்தில் திருத்துழாய் (துளசி) செடியில் தாயார் சிறு குழந்தையாக அவதரித்தாள். அவளை எடுத்து வளர்த்துக் கோதை என்று பெயர் சூட்டினார் பெரியாழ்வார். பிறகு ஆண்டவனையே ஆண்டதால் ஆண்டாள் என்று பெயர் பெற்றாள்.

இங்கு மாதந்தோறும் உற்சவங்கள் இருந்தாலும் திரு ஆடிப்பூர உற்சவம், (ஆண்டாள் பிறந்தநாள்) மார்கழி நீராட்ட உற்சவம், பங்குனித் திருக்கல்யாண உற்சவம் மூன்றும் மிகவும் முக்கியமானவை.

அதிலும் மார்கழி நீராட்டம் — (பாவை நோன்பு நோற்றது) மிக விசேஷமானது. ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் ஆண்டாளையும் — அவள் பாடிய திருப்பாவையையும் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது.

ஆண்டாள் மானிடப் பெண்ணாகப் பிறந்த போதிலும் கண்ணனையே கணவனாக அடைய வேண்டுமென்று தாபம் கொண்டாள். துவாபார யுகத்தில் கோபிகைகள் கண்ணனை அடைய வேண்டி 'பாவை நோன்பு' நோற்றதை அறிந்து, தானும் அது போலக் கண்ணனை அடைவதற்காகப் பாவை நோன்பு நோற்க எண்ணம் கொண்டாள்.

கோபிகைகள் காத்யாயனி சிலையை (பாவையை) அமைத்து, அதனிடம் வேண்டி நோன்பு நோற்றார்கள். ஆனால் ஆண்டாளுக்கு எங்கும், எதிலும், கண்ணன் தோற்றமே தெரிந்ததால் கண்ணனை அடைய



வேண்டி, அவனையே பாவையாக வைத்து நோன்பு நோற்றாள்.

அவளது கற்பனையில் ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரே, திரு ஆய்ப்பாடி ஆயிற்று. வடபத்ரசாயியின் கோயில் — நந்த கோபன் திருமாளிகை ஆயிற்று. அந்த வடபத்ரசாயியே கண்ணனாகத் தோன்றினான். இந்த சம்பவத்தைப் பிரியாவிடை உற்சவம் என்று கொண்டாடுகிறார்கள்.

மார்கழி மாதம் 22 ம் தேதி இரவு சுமார் 8 மணியளவில் ஆண்டாள் தேவஸ்தானத்திலிருந்து ஆண்டாள் விக்கிரகத்தை மட்டும் 'பெரிய பெருமாள்' என்ற வடபத்ர சாயி கோவிலுக்குள் எழுந்தருளப் பண்ணுவார்கள். பெருமாள் இருக்கும் இடம் மேல் தளத்தில் இருப்பதால், 'கைத்தல சேவை' என்று கைகளில் பல்லக்கை இறக்கி, ஆடி, ஆடி படிகளின் மேலே ஏற்றிச் செல்வார்கள். பிறகு முன்னால் உள்ள மண்டபத்தில் திருமஞ்சனம், அலங்காரம் எல்லாம் முடிந்து, சயனக் கோலத்தில் உள்ள பெருமாளுக்கருகில் ஆண்டாள் விக்கிரகத்தை எழுந்தருளப் பண்ணுவார்கள்.

இரவு முழுவதும் ஆண்டாள் பாடிய திருப்பாவையை அரையர் என்பவர் அபிநயம் செய்து வியாக்கியானம் (அர்த்தம்) சொல்வார். ஆண்டாள் பாவை நோன்பு நோற்கப் பெருமாளிடம் விடை கேட்பதாக ஐதீகம்.

மறுநாள் காலை நோன்பின் முக்கிய அங்கமான நீராட்டத்திற்காக ஊருக்கு மேற்கே உள்ள — 'திருமுக்குளம்' என்ற குளத்தின் கரையில் உள்ள மார்கழி மண்டபத்திற்கு வந்து அங்கே 'எண்ணெய்க் காப்பு' நடக்கும்.

கோவிலிலிருந்து வரும் பொழுது ஆண்டாளுக்குத் தினமும் ஒரு அலங்காரம் செய்வது கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும். கையில் வெண்ணெய் வைத்துக் கொண்டு கண்ணனாக ஒருநாள், கள்ளழகராக வில், வேல் தாங்கியவளாக, நாராயணனாக ஒரு நாள், சங்கு சக்ர, கதாதாரியாக ஸ்ரீமந் நாராயணனாக ஒருநாள், மற்றும் முத்தினாலும், ரத்தினத்தினாலும், தங்கத்தினாலும் எல்லா ஆபரணங்கள் அணிந்தபடி 3 நாட்கள், ஏழாவது நாள் மோகினித் திருக் கோலத்திலும் காட்சியளிப்பாள் ஆண்டாள்.

ஆலயத்திலுள்ள முக்கிய அர்ச்சகர், 'இதற்கென்று பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட' வாசனை மிகுந்த தைலத்தை மும்முறை ஆண்டாள் தலையில் வைப்பதாகப் பாவனை பண்ணி சவுரி முடியை, சிக்கெடுத்து, வாரி, அழகிய கொண்டையாகப் போடுவார். மும்முறை பல் தேய்த்து, வாய் கொப்புளித்து, நெற்றிலே போட்டு எல்லாம் பாவனையில் ரொம்ப அழகாகச் செய்வார்.

இந்த வாசனைத் தைலம் எல்லாருக்கும் பிரசாதமாகச் சிறிது கையில் தடவுவார்கள். அதன் மணம் அலாதியானது. தெய்வீகமானது. பிறகு அம்மண்டபத்தை ஒருமுறை வலம் வந்து மண்டபத்திற்கு வெளியே உள்ள குளத்துப் படிக்கட்டருகில் உள்ள திறந்த வெளி மண்டபத்தில் கொண்டு வந்து திரை போடுவார்கள்.

திரை விலகியதும் வேறுவித அலங்காரம். சவுரி முடி, நகைகள் எல்லாம் களைந்து நின்ற திருக்கோலத்தில் எளிமையான புடவையில் தலையில் பூச்சுற்றியபடி காட்சியளிப்பாள். பிறகு திருமஞ்சனம் (நீராட்டம்) நடக்கும். பிராமணோத்தமர்களின் 'புருஷ ஸூக்தம்' ஒலிக்க, நாதஸ்வர இசை முழங்க, செம்பு செம்பாக திருமஞ்சனம் செய்வார்கள். பிறகு ஒரு அர்ச்சகர் பின்னால் பக்கம் நின்று கொண்டு சல்லடை போன்ற கண்களை உடைய அழகிய தாமரைப் பூக்கோலம் போட்ட வெள்ளித் தட்டைத் தலைக்குமேல் பிடிக்க முன்னால் இரு அர்ச்சகர்கள் சங்கு, சக்கரம் போன்ற அமைப்புடைய இரு வெள்ளிச் செம்புகளிலுள்ள தீர்த்தத்தைத் திருமஞ்சனம் செய்வார்கள். கடைசியாக பெரிய தங்கக் குடத்திலுள்ள தீர்த்தத்தைத் திருமஞ்சனம் செய்வார்கள். இது 'கன்னையா' என்ற ஒரு நாடக முதலாளி கொடுத்ததாகச் சொல்வார்கள்.

சாயங்கால வேளையில், குளத்தின் காற்று சிலுசிலுக்க, உடலும், உள்ளமும் குளிர இத் திருமஞ்சன சேவை ரொம்ப அற்புதமாக இருக்கும். இது 7 நாள் நடக்கும்.

மணவாள மாமுனிகள் என்ற பெரியவருக்காக 8 வது நாள் நடத்துகிறார்கள். அவர் இந்த எண்ணெய்க் காப்பு உற்சவத்தைச் சேவிப்பதற்காக வெளியூரிலிருந்து வந்தாராம். இந்த உற்சவம் முடிந்து விட்டதை அறிந்து மிகவும் வேதனைப்பட்டாராம். அவருக்காக மறுபடி 8 வது நாள் இதை நடத்துகிறார்கள். மார்கழி மாதம் 23 ந் தேதியிலிருந்து ஆரம்பித்து தைமாதப் பிறப்பன்று வரை நடக்கும்.

ஆறாவது நாளும் சவுரி முடியுடன் திருமஞ்சனம் நடக்கும். 6 ம் திருநாள் திருமஞ்சனம், அலங்காரம் முடிந்ததும் பக்தர்கள் முன்னிலையில் மூக்குத்தி சேவை நடக்கும். அர்ச்சகர் மூக்குத்தியை முகத்தினருகில் கொண்டு செல்லும் போது அதுவாகவே மூக்கில் ஒட்டிக் கொண்டுவிடும். இந்த 6 ம் திருநாள் ரொம்ப முக்கியமாகக் கருதப்படுவதால் அன்று வெளியூர், உள்ளூர் மக்களுமாகக் கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும்.

கன்னியாக நோன்பு பெற்ற ஆண்டாளை பங்குனி மாதம், பௌர்ணமி திதி, உத்திர நட்சத்திரத்தில், ஸ்ரீரங்கத்திலுள்ள ரெங்கநாதன் ஆண்டாள் விரும்பியபடியே, ரெங்க மன்னனாக, ராஜகோபாலனாகக் கையில் செங்கோல் ஏந்தியபடி வந்து திருக்கல்யாணம் செய்து கொண்டான்.

— ஆண்டாள்.



மெழுகுவர்த்தியை அதன் ஸ்டாண்டில் பொருத்துவதற்குமுன், சுடுநீரில் நனைத்து எடுத்துவிட்டுப் (திரி பாகம் நனையாமல்) பொருத்தினால் நன்றாக நிற்கும். ஆடாது.

— ராஜி.

"எண்ணத்தில் இளமை துள்ளும்போது, தோற்றத்திலும் இளமை வேண்டுமன்றோ!"

"நான் வழக்கமாக கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர்-டை உபயோகிக்கிறேன்"

—தனூஜா

பிரபல, திரைப்பட மற்றும் டி. வி. நட்சத்திரம் தனூஜா எப்போதும் தன் தோற்றத்தை கவர்ச்சிகரமாக வைத்திருக்கிறார். இவரின் குன்றாத இளமை, இவரை துடிப்புடனும், சுறுசுறுப்புடனும் தோன்றச் செய்கிறது.

"திருமணம் ஆகி இரண்டு பெண்களுக்கு தாயான பின்பும், நான் இளமையுடன் தோன்ற வேண்டும் என விரும்புகிறேன் ஆகையால், கேசத்திற்கு சாயம் பூசுவதை நகச்சாயம் தீட்டிக் கொள்வது போலவே முறை தவறாமல் செய்கிறேன்!"

"நான் கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர்-டை உபயோகிக்கிறேன்! இது பாதுகாப்பானது; தானே பரவுகிறது; உபயோகிக்க எளிது. கேசத்திற்கு இயற்கை வண்ணமூட்டுகிறது. ஆம் நிச்சயமாக, நான் இளமையுடன் தோன்ற விரும்புகிறேன்! எந்தப் பெண்மணிதான் விரும்ப மாட்டாள்!!"

இப்போது 25% அதிகம் புதிய பேக்கில்





உங்களால் யூகிக்கவே முடியாது... அவர் சொல்லும் வரை... இவ்வளவு இயற்கையான தோற்றம்.

நெஞ்சம் ஊஞ்சலாகையில்



3

ஹரி வீட்டை அடையும்போது சித்ரா கவலையுடன் வாசலில் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

''என்ன சித்ரா அம்மாவுக்கு எப்படி இருக்கு? ஏதானும் சாப்பிட்டாளா?''

''ப்ஸ்! எதுவும் சாப்பிடலை. ஜுரம் கொஞ்சம் விட்டிருக்கு. கஞ்சி குடுத்தேன். வேண்டாங்கறா. குடிச்சா வாந்தி எடுத்துடு வாளாம்.''

''ஏம்மா என்ன இது பச்சைக் குழந்தை யாட்டம் படுத்தறே? எழுந்து கஞ்சியைக் குடிம்மா'' ஹரி அம்மாவைக் கடிந்து கொண் டான். வேண்டா வெறுப்பாக அவனுக்காக அந்த கஞ்சியைக் குடித்தாள் ஈஸ்வரி.

''நீ அளவுக்கு மீறி வேலை செய்யறம்மா. அதான் உடம்புக்கு வரது. நடு நடுல ரெஸ்ட் இல்லாம அப்படி என்ன உழைப்பு? எனக்கு தான் வேலை கிடைச்சாச்சே. இனிமே நீ கொஞ்சம் நிம்மதியா வீட்டுல இருன்னு கேக்க மாட்டேங்கறே?''

பெரிய மனுஷனாட்டம் பேசியவனைக் கண்டு சிரிப்பும் சந்தோஷமும் கண்ணீராகப் பிரவகிக்கத் தன் பிள்ளை சின்னவனாக இருந்தாலும் பொறுப்பானவன் என்ற நிம்மதி மனத்துக்குள் பரவ மெதுவாகக் கண்ணை மூடிக் கொண்டாள். மூடிய கண் களுக்குள் ஒரு உருவம் தெரிந்து அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தது. இருபது வருடங்களுக்கு முன் தன் பெருமையை மென்மையாகப் பறித்துக் கொண்டு சென்ற அந்த முகம் நினைவுக்கு வந்ததும் அவலமாகிப் போன தன் வாழ்க்கையை நினைத்துச் சத்தமின்றி அழுதாள். எந்த தைரியத்தில் உயிர் வாழ்ந் தோம்? எப்படி இவர்களை வளர்த்தோம்? என்று ஆச்சரியப்பட்டாள்.

ஒரு சின்ன கிராமத்தில் ஒரு ஏழைக் குடும் பத்தில் ஒரே மகளாகப் பிறந்த போதே அவளுடைய துரதிர்ஷ்டமும் கூடப் பிறந்தது. பிறந்த நாலாம் நாள் ஜன்னி கண்டு இறந்தாள் தாய். பாட்டியிடம் ஐந்து வயது வரை செல்ல மாகத்தான் வளர்ந்தாள். அடிக்கடி வந்து போகும் தந்தையைக் கண்டால் ஏனோ அவ ளுக்குப் பயமாக இருக்கும். முரட்டு மனிதர் அவர். பாட்டி இறந்தவுடன் தன்னுடன் அவளைக் கூட்டிப் போய்விட்டார். வீட்டில் இன்னொருத்தி இருந்தாள். அவளுடைய சின் னம்மா என்றார் அவர்.. சின்னம்மா ஒரு வாரம் அவளுக்கு ஒழுங்காக வேளா வேளைக்குச் சோறு போட்டாள். என்னவோ எட்டு நாட்கள் கழிந்ததும் முகம் சுளிக்க ஆரம்பித்தாள். அப்பாவுடன் அடிக்கடி சண்டை போட்டாள்.

என்ன நினைத்தாளோ? என்ன நடந்ததோ? சரியாகப் பதினைந்து நாள் கழித்துக் கிரா மத்துப் பண்ணையார் வீட்டில் வேலைக்குக் கொண்டு போய் விட்டார் அப்பா. மாதா மாதம் ஒன்றும் தேதியன்று அவளைப் பார்க்க வருகிறாற்போல் வந்து சம்பளப் பணத்தை வாங்கிக் கொண்டு போய் விடுவார். அவள் அங்கேயே நாள் பூராவும் உழைத்தாள். ஒரு பிடி சோற்றுக்காக ஒரு நிமிடம் கூட ஓய்வு இல்லாமல் வேலை செய்தாள். நாட்கள் மாதங் களாகி மாதங்கள் வருடங்களாகி அதுவும் மறைய பத்து வருடங்கள் ஓடிவிட்டன.

வித்யா சுப்ரமண்யம்

பதினெட்டு வயதுக் கன்னியாக அவளை மாற்றியிருந்தது காலம். அவளை அழகு என்று வர்ணிக்க முடியாது. ஒடிசலான தேகம்தான். இருந்தாலும் ஒருமுறை எல்லோரையும் திரும்பிப் பார்க்க வைக்கும் வசிகரம் இருந்தது. காரிய சுத்தம், சுறுசுறுப்பு, மரியாதை, அடக்கம் இதெல்லாம் அவளுடைய ப்ளஸ் பாயிண்டுகள்.

இந்த ப்ளஸ் பாயிண்டுகள்தான் உத்தியோக விஷயமாக அந்த ஊருக்கு வந்த அவனைக் கொஞ்சம் சலனப்படுத்தியது. அவனுக்கு இருபத்தி எட்டு வயது இருக்கும். கம்பீரமாக இருந்தான். பண்ணையாரைப் பார்க்க அடிக்கடி வந்தான். அவனுக்கு ஆண்மை சொட்டும் குரல் இருந்தது. அந்தக் குரலைக் கேட்டுத்தான் அவனைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசையே அவளுக்குப் பிறந்தது. ஏதோ சாக்கில் அவனை அடிக்கடி ஓரக் கண்ணால் பார்த்தாள். அவனும் தன்னைப் பார்ப்பதையும் கவனித்தாள். சந்தர்ப்பம் கிடைத்தபோதெல்லாம் அவன் அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தபோது உள்ளம் சிலிர்த்தாள். அவள் மனம் அவளைத் தெரியாமலேயே அவன்பால் ஓடத் தொடங்கியது. இரண்டு உள்ளங்களும் ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசாமலேயே வெறும் பார்வைப் பரிமாறல் மூலமே இணைந்தன.



ஒரு நாள் தென்னந்தோப்பில் எதிர்பாராத விதமாக அவளைத் தனியாக சந்தித்து விட்டான் அவன். இருட்டத் தொடங்கின வேளை. தோப்பை ஒட்டி சலசலத்து ஓடிய ஓடையின் ஒலி, சில் வண்டுகளின் சின்ன ரீங்காரம், வளர்பிறையின் பத்தாம் நாள் நிலவு, எதிரே ஒரு பெண், அதிக அழகில்லாவிட்டாலும் அவளை அழகாகக் காட்டிய சூழ்நிலை! அவன் கொஞ்சம் சபலத்துடன் அவள் கையைத் தொட்டான்.

ஆண் வாடை அறியாத. அந்தப் பெண் அந்த முதல் ஸ்பரிசத்தில் முதலில் மிரண்டாலும் அவளுக்குள் ஏதோ ஒரு இனம் புரியாத இன்பம் பரவுவதை உணர்ந்தாள். கொஞ்ச நேரத்தில் அவள் அவனுக்கு அர்ச்சனைப் பூவானாள். அவன் அவளுக்குள்ளும் அவள் அவனிலும் ஐக்கியமாகிப் போனார்கள். நடந்து கொண்டிருப்பதன் பின் விபரீதங்களை யோசிக்க அவர்கள் முயலவில்லை. அந்த நேரத்தை, அந்த சுகத்தை முழுமையாக அனுபவித்து விட வேண்டும் என்ற வெறிதான் அவர்களுக்கு இருந்தது.

இந்த உலகுக்கு இருவரும் திரும்பிய போது இருவருக்குமே ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அப்பொழுதுதான் சினிமாக் காதலர்கள் போல அவர்களுக்கும் தவறு புரிந்தது.

இவ்வளவு பலவீனமானவளா நான்? இத்தனை சீக்கிரமாகவா என்னை இழந்து விட்டேன். அவள் திடீரென்று அழ ஆரம்பித்தாள். பிறகுதான் அவனுக்கும் நடந்து போனதன் விபரீதம் நிதர்சனமாக விஸ்வரூபம் எடுத்துத் தெரிய ஆரம்பித்தது. ஏற்கனவே ஒரு பெண்ணுக்குக் கணவன்! ஒரு குழந்தைக்குத் தகப்பன். இந்த நிலையில் மனைவியைப் பிரிந்து வந்த இடத்தில் தன் சரீர இச்சைக்கு ஒரு கள்ளம் கபடமற்ற பெண்ணை பலியாக்கி விட்டோமே என்ன செய்வது என்று புரியாமல் தவித்தான்.

இனி அவள் எதிர்காலம்? என்ன பதில் சொல்வது அவளுக்கு? அவனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. பயமாக இருந்தது. உண்மையில் அவன் மிகவும் நல்லவன்தான். ஆனால் எவ்வளவு நல்லவனாக இருந்தாலும் சில

நேரங்களில் சில சூழ்நிலைகள் சில நல்லவர்களையும் சுயநலவாதிகளாக்கி விடுகிறது.

மறுநாள் காலை அந்த ஊரில் அவன் இல்லை. அவன் இல்லை என்பதை அந்த ஊர் பொருட்படுத்தவில்லை. பெரிதாக நினைக்கவில்லை. ஆனால் அவளுக்கு?

ஏமாற்றப்பட்டு விட்ட உண்மை தியாக இதயத்தைச் சுட உள்ளுக்குள் வெடித்துச் சிதறி அழுதாள். வாய் விட்டு யாரிடமும் சொல்ல முடியாத உண்மையை மனசுக்குள் போட்டு மூடி நாட்களை கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளினாள். ஆனால் உண்மை எத்தனை நாள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்?

இரண்டு மாதம் முழுதாக ஓடிய பிறகு அது விழித்துக் கொண்டு அவள் வயிற்றில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளரத் தொடங்கிய பிறகுதான் தன் பயங்கர நிலை அவளுக்குப் புரிந்தது. அத்தனை பதற்றத்திலும் ஒரு பரவசம் அவளுக்குத் தோன்றியது. தன் பரிபூரண ஒத்துழைப்பில்தான் அந்த மலர் பூத்திருக்கிறது. எனவே அவனை மட்டும் தவறுக்குச் சொந்தக்காரனுக்குவது நியாயமில்லை என்றே நினைத்தாள்.

ஊருக்கு உண்மை தெரிந்து விட்டால்? நினைத்துப் பார்க்கவே நடுங்கினாள். தன்னைக் கொல்லக் கூடப் பெற்றவன் தயங்க மாட்டான் என்று நினைத்த போது அவள் பயந்தாள். தன் சின்னஞ்சிறு கருவைக் காப்பாற்ற, அதுவே உற்ற துணையாய் வர, அவளும் ஒரு நாள் அந்தஊரைவிட்டுக்காணுமல்போனாள். லொங்கு லொங்கென்று உழைத்துக் கொண்டிருந்த மாடு காணமல் போனதில் பண்ணையாரின் மனைவிக்குத்தான் கஷ்டம். மற்றபடி யுரும் அவளைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை. விட்டது சனியன் என்று நினைத்தான் பெற்றவன். மாதா மாதம் இனி ஒரு ஐம்பது ரூபாய் வராது என்ற உண்மைதான் கொஞ்சம் கசப்பாக இருந்தது.

கையில் சேர்த்து வைத்திருந்த பணத்தைக் கொண்டு மெட்ராஸ் வந்தாள். எங்கெங்கோ வீட்டு வேலை செய்தாள். திவசத்திற்கு, சீமந்தத்திற்கு என்று விசேஷங்களுக்குப் போய் சமைத்துக் கொடுத்தாள். கேட்ட இடங்களிலெல்லாம் புருஷன் ஓடிப் போய்விட்டான் என்று பொய் சொல்லி வைத்தாள். கழுத்தில்





வாழை இலையைப் பின்புறமாகத் தணலில் காட்டிய பிறகு சாப்பாட்டுப் பொட்டலம் கட்டினால் இலையை எவ்வளவு மடக்கினாலும் ஒடியாது.

— ப்ரியா பானு.

ஒரு மஞ்சள் கயிறையும் கட்டிக் கொண்டாள். ஒருநாள் ஒரு வீட்டில் பாதி வேலைக்கு நடுவே திடீரென்று ஒரு வலி வயிற்றில் புதிய உயிர் மண்ணில் விழும் நேரம் நெருங்கி விட்டது. அந்த வீட்டு எஜமானியின் உதவியால் அடுத்த ஒரு மணி நேரத்தில் பஞ்சுப் பொதிகளாய் இரட்டைக் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்து அவளும் தாயானாள். ஒரு பெண், ஒரு ஆண். தரித்திர வீட்டில் பிறந்த ரத்தினங்கள்! விரக்தியாகச் சிரித்துக் கொண்டாள் ஈஸ்வரி.

பிரசவத்தின் கடைசி வலியில் இருக்கும் சக்தி எல்லாம் திரட்டி ஒரு தாய் தன் குழந்தையை வெளித் தள்ளுவாளே. அதே போல் தான் இருபது வருடங்களை மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு உழைப்பதிலும் வளர்ப்பதிலும் தள்ளி விட்டாளே தவிர தன்னைப் பற்றி, தன் நிலையைப் பற்றிச் சிந்திக்க முடியவில்லை. தான் பின்னுக்குத் தள்ளிய அந்த வருடங்களைத் திரும்பிப் பார்க்க இப்போது கூட அவளுக்கு நடுக்கமாக இருந்தது. எத்தனை இன்னல்கள்! எத்தனை இடர்கள்! ஆனால் குழந்தைகள் ஓரளவு வளர்ந்தவுடன் ஈஸ்வரி அவர்களை அழைத்து பக்குவமாகத ன் வாழ்க்கையை, அவர்கள் பிறந்த கதையை ஒளிக்காமல் கூறி விட்டாள். யாரிடம் எதை மறைத்தாலும் குழந்தைகளிடம் மறைக்க அவள் பிரியப்படவில்லை.

அடுக்களையில் பேச்சு சத்தம் கேட்டது. ஹரியும் சித்ராவும்தான் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். தினமும் ஆபிஸில் நடப்பதை அவளிடம் சொல்வது அவன் வாடிக்கையாகிவிட்டது.

"சாயங்காலம் ஐந்தரை மணிக்கு மேல் என்னை, அவளை வந்து பார்க்கச் சொன்னாள் அந்த மேடம். சரின்னு சொன்னேன். எனக்கு ஒரே பயம். மறுபடியும் லீவு விஷயமா திட்டப் போறாளோன்னு பயந்துண்டே போனேன். உட்காரச் சொன்னாள். உட்கார்ந்தேன்," அவன் குரல் கொஞ்சம் தழுதழுப்பாக மாறியது. ஒரு நிமிடம் தனக்குள் அந்த நிகழ்ச்சியை நினைத்துப் பார்த்தான்.

"உட்கார் ஹரி, காலையில் உன்னிடம் கொஞ்சம் கடுமையாகப் பேசிவிட்டேன் இல்லையா? அப்போது நான் ஒரு ஆபீஸர். அப்படித்தான் என்னால் பேச முடியும். இப்போது மணி ஐந்தரை. ஆபீஸ் முடிந்து அரை மணியாகிவிட்டது. இப்போது நான் ஒரு சாதாரண உமாவாகக் கேட்கிறேன். சொல் உன் அம்மாவிற்கு என்ன உடம்பு?"

புன்சிரிப்புடன் அவள் கேட்டதும் திக்கு முக்காடிப் போனான் ஹரி.

"இல்லை மேடம். நீங்கள் கண்டித்துப் பேசியதில் எனக்கு எந்த வருத்தமும் இல்லை. வேறு வழியில்லாத நிலையில்தான், விதி முறைகள் எல்லாம் தெரிந்துதான் லீவு எடுத்தேன். ஏற்கெனவே பிரஷர் இருக்கும் அம்மாவுக்கு காலையில் ஜுரமும் சேர திடீரென்று மயங்கி விழுந்து விட்டாள். உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துக் கொண்டு சென்றேன். என் தாய்க்கு நான் ஒரே மகன், என்ற நிலையில் யாரிடம் விட்டு விட்டு வருவது? என் சகோதரி தன்னந்தனியாக ஆஸ்பத்திரியில் என்ன செய்வாள்? எனவேதான் லீவு எடுத்து, மறுபடியும் அவளைப் பத்திரமாக வீட்டில் சேர்த்துவிட்டு வந்தேன்."

ஒரு நிமிடம் மௌனமாக இருந்த உமா பிறகு "இண்டர்வியூவிலேயே கேட்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். பிறகு கேட்கவில்லை. உனக்கு அப்பா இல்லையா?" என்றாள்.

திடீரென்று அவன் முகம் என்னவோ போலாகிவிட்டது. கண்களிலும் முகத்திலும் கொஞ்சம் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்க சிறிது நேரம் சுவரை வெறித்துப் பார்த்தவன் பிறகு பலமாகத் தலையை உதறிக் கொண்டான்.

"சாரி மேடம். என் அப்பாவைப் பற்றி எதுவும் கேட்காதீர்கள். எனக்கே தெரியாத விஷயம் அது. இருபது வருஷமாக அம்மாவோடு, நாங்களும் தேடிக் கொண்டிருக்கும், அம்மாவுக்கு மட்டும் தெரிந்த எங்களுக்கு முகம் தெரியாத ஒரு மனிதர்தான் என் அப்பா."

அவன் வாயிலிருந்து உதிர்ந்த அந்த விரக்தியான, ஆழமான, அழுத்தமான வார்த்தைகளில் அவளுக்கு எத்தனையோ புரிந்தன. புரியாமலும் இருந்தன.

"ஓ. கே. ஹரி. உன் குடும்ப விஷயத்தில் தலையிட்டதற்கு ரொம்ப சாரி..."

பதைப்புடன் ஏதோ சொல்ல வந்தவனைத் தடுத்து அவன் கையில் ஒரு இருபது ரூபாய் நோட்டை எடுத்து நீட்டி,

"அஃபிஷியலா உனக்கு ஒருநாள் சம்பளம் கட் பண்ணினேன் இல்லையா? அதுக்குப் பிராயச்சித்தமா பர்ஸனலா இந்தப் பணத்தைத் தருகிறேன். வாங்கிக் கொள். உன் இல்லாமையைக் குத்திக் காட்டுவதாக நினைக்காதே. இதைக் கொடுப்பதற்காகத்தான் உன்னை வரச் சொன்னேன்."

ஹரி மறுத்தாலும் பிடிவாதமாக அந்த ரூபாயை அவனிடம் திணித்துவிட்டுப் புறப்பட்டாள்.

"என்ன ஹரி நீ? மனத்துக்குள்ளேயே நினைச்சுண்டா எனக்கென்ன டி.வி.மாதிரியா தெரியும்?" சித்ரா கேலி செய்தவுடன் அவனும் சிரித்துவிட்டுச் சொல்லத் தொடங்கினான்.

(தொடரும்)

அம்மாடியோ ! அம்மாவோடு ஆசையுடன் விளையாட நேரமே போதாதே !

உங்கள் அருமைச் செல்வத்தின் எதிர்கால வாழ்வுக்கு
இன்றே போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்திடுங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்

வார நாட்களில்

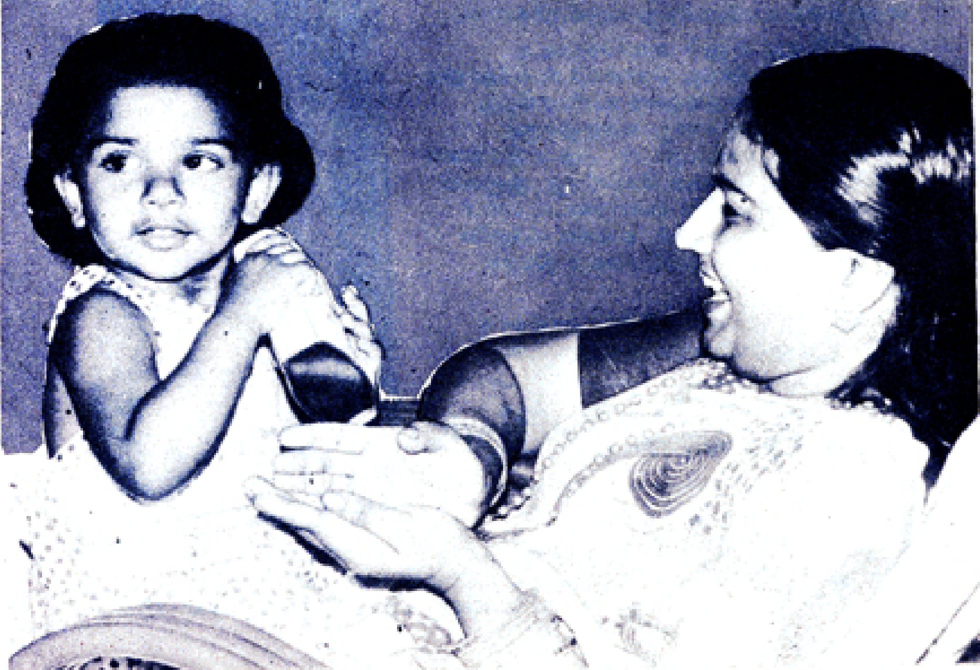
மாலை : 3 முதல் 6 வரை ஞாயிறு : விடுமுறை

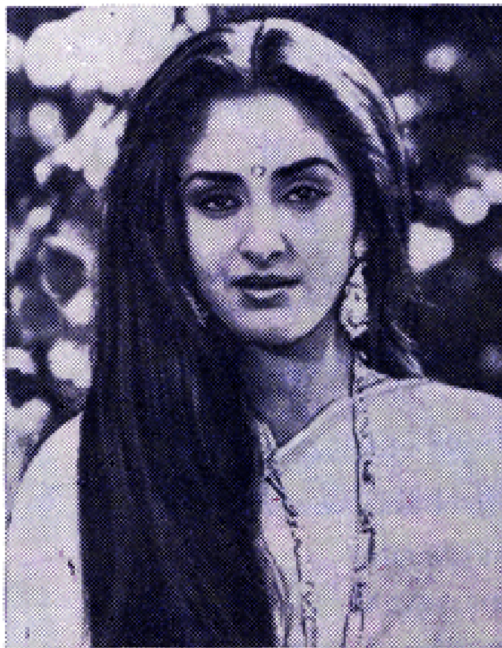
மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ சொட்டு மருந்து டிரிபிளாண்டிஜென்
மற்றும் மீஸில்ஸ் வாக்ஸின்

அளிக்கப்படும் இடம் :

தமிழ்நாடு தாதா பார்மஸூடிகல்ஸ் லிமிடெட்

10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்பூர் நகர்,
(ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்) சென்னை-600 086.
தொலைபேசி : 470656 479603





"டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தின் நெடுங்கால ரகஸ்யத்தை இப்போது நானும் அறிவேன்"

"அது என்னுடைய கூந்தலை நாள் முழுவதும் கருமையாகவும், பட்டுப் போல் மிருதுவாகவும் வைத்திருக்கிறது.

டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தின் மகிமையை, அழகான நீண்ட கூந்தலுடைய ஒரு இளம் பெண்ணிடமிருந்து அறிந்து கொண்டேன். அவளும், அவள் தாயாரும் பல வருடங்களாக டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தை உபயோகித்து வருகிறார்களாம்.

இப்போது நானும் அவர்களுடைய ரகஸ்யத்தை பகிர்ந்து கொண்டு நாள்தோறும் டாபர் ஆம்லா தைலத்தை உபயோகித்து வருகிறேன். அது எனது கூந்தலுக்குத் தகுந்த ஊட்டமளிப்பதுடன், அதன் இயற்கை எழிலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. குளுமையான, மென்மையான மணமுடைய டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலம், உங்கள் கூந்தலை மிருதுவாகவும், பட்டுப்போலவும் திகழச் செய்யும்.

இது பல பெண்கள் நீண்ட காலமாக பகிர்ந்து கொண்டுவரும் ஒரு ரகஸ்யம்."

டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில்



ஜெயபிரதா டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தின் ரகஸ்யத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

டாபர் (டாக்டர் எஸ்.கே. பர்மன்) பி.லிட்.
ஹர்ஷா பவன், பிளாக்-இ.
கன்னாட் பிளேஸ், புது தில்லி-110001.



தோல் ஆரோக்கியம் காட்டும் கருவி

தோலின் தன்மை பற்றியும், தோல் சம்பந்தமான நோய்கள், நீக்கும் மருத்துவசிகிச்சை பற்றியும் சென்னை ராயப்பேட்டை அரசாங்க மருத்துவமனையில் சிவில் ஸர்ஜனைகப் பணிபுரியும் எஸ். எம். அகஸ்டின் அவர்கள் விளக்கம் தருகிறார்:

க்ரீம் தோலை வெளுப்பாக்குமா?

தோல் நம் உடலுக்கு என்னென்ன வகைகளில் பயன்படுகிறது?

டாக்டர்: தோல் நம் உடலின் எடையில் 16% எடை உடையது. உடலின் உள் உறுப்புக்களை மூடிப் பாதுகாக்கிறது. வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது. இதன் மூலம் உடலின் வெப்பநிலையைக் கோடையிலும், குளிர்காலத்திலும் ஒரேசீராக 98.4° F–ல் வைத்திருக்க உதவுகிறது. வியர்வையை வெளியேற்றுவதால் ஒரு கழிவு உறுப்பாகவும் வேலை செய்கிறது. உடலின் உள்ளே ஏற்படும் பல நோய்களின் அறிகுறி தோலில் ஏற்படுவதால் நாம் நோயின் ஆரம்ப நிலையை உணர முடிகிறது. கிருமிகளை எதிர்த்து உள் உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கிறது.

வெயிலில் சென்றால் ஒருவரின் தோல் கறுத்துப் போவது ஏன்? எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

டா: நம் உடலின் மேல் தோலின் அடி வரிசையில் மெலனோசைட் (Melonocyte) எனப்படும் செல்கள் உள்ளன. இவை உற்பத்தி செய்யும் மெலனின் என்னும் நிறமிகளே (Pigments) ஒருவரின் தோலுக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கின்றன.

சூரிய ஒளி மெலனோசைட் செல்களைத் தூண்டிவிடும் தன்மை உடையது. எனவே சூரிய ஒளி பட்டால் அதிக மெலனின் உற்பத்தியாகி அதனால் தோல் கறுத்துப் போகும். வெயிலில் வெளியே செல்லும் போது உடலை அதிகம் வெளிச்சம் படாமல் மூடும் ஆடைகள் அணிவதாலும், குடையைப் பயன்படுத்துவதாலும், சூரிய பாதுகாப்பு க்ரீம்களை முகத்தில் தடவிக் கொள்வதாலும் ஓரளவு தோல் கறுக்காமல் பாதுகாக்கலாம்.

சில குழந்தைகள் பிறக்கும் போதே உடல் முழுவதும் மிக வெள்ளையாகவும், தலை முடியும் வெண்மையாகவும் பிறக்கிறார்கள். குடும்பத்தில் வேறு யாரும் அவ்வாறு இல்லை. இது எதனால்? சிகிச்சை உண்டா?



டா: இதை ஆல்பனிசம் (Albanism) என்கிறோம். இது பரம்பரை நோய். ஆனால் மிக அரிதாகத்தான் இந் நோய் ஏற்படுகிறது. திருமணம் செய்து கொள்ளும் ஆண், பெண் இருவரும் அத்தை, மாமன் குழந்தைகளாக இருந்து, அவர்கள் இருவரின் பரம்பரையில் எவருக்கேனும் இந்நோய் இருக்குமானால் இவ்வாறு உறவு முறையில் திருமணம் செய்து கொள்பவர்களுக்கு ஆல்பனிஸம் உள்ள குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு வேறு உபாதைகள் ஒன்றும் இருக்காது. ஆனால் இவர்கள் திருமணம் செய்துகொண்டால், ஆல்பனிஸம் உள்ள குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இவர்களின் தோலின் நிறத்தை மாற்றச் சிகிச்சை ஒன்றும் கிடையாது. எனவே திருமணத்திற்கு முன் இரு வீட்டிலும் பரம்பரை பற்றி விசாரிப்பது நல்லது. கூடியவரை அத்தைப் பெண், மாமன் மகன் என்று திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது.

டாக்டர், சிலர் பிறக்கும்போது ஆரோக்கியமான தோலுடன் பிறந்தாலும், பிற்காலத்தில் திடீரென்று உதடு ஓரங்கள், கை, கால், விரல்கள் போன்ற இடங்களில் தோல் வெறுக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. இது தொடர்ந்து பரவிக் கொண்டே வருகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்? சிகிச்சை பலனளிக்குமா?

டா: நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள குறை விடிலிகோ (Vitiligo) எனப்படும். இது 35% பரம்பரை வியாதி. பெற்றோருக்கு இருந்து அவர்களுக்கு வெளிப்படும் முன்பே குழந்தைகளுக்கு வெளிப்படலாம். இரண்டாவது, நம் உடலிலேயே ஆன்டி மெலனின் (Anti Melanin) என்ற பொருள் உற்பத்தியாகி, மெலனின் அளவை அங்கங்கே குறைக்கும். இதன் காரணமாகத் தோல் திட்டுத்

திட்டாக வெளுக்கத் தொடங்கும். இதற்கு ஸோர்லென் (Psorlen) என்னும் மருந்தை உள்ளுக்கும், வெளியேயும் பயன்படுத்தினால் சுமார் 30% முதல் 40% வரை பலன் இருக்கலாம். ஆனால் மருந்தை விடாமல் சில மாதங்கள் முதல் சில வருடங்கள் வரை கூடப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும். சில சமயம் வெளுப்பு மாறாமலேயே இருக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு.



லூகோடெர்மா' பற்றி.....

டாக்டர், லூகோடெர்மா என்றால் என்ன?

டா: ஏதாவது காரணத்தால் தோல் வெளுத்துப்போனால் அதைலூகோடெர்மா என்கிறோம். இது வியாதி இல்லை. கொதிக்கும் எண்ணெய் கொட்டுவதாலோ, தீ விபத்து ஏற்படுவதாலோ, அடர் அமிலம் போன்ற ரசாயனப் பொருட்கள் படுவதாலோ, மின்சார இயந்திரம் இவற்றாலோ தோலில் காயங்கள், புண்கள் ஏற்பட்டு அவை ஆறிய பின் அங்கே வெண்மையான தழும்புகள் நின்றுவிடும். இதை ஓரளவு ஸோர்லென் மருந்தைப் பயன்படுத்திக் குணப்படுத்தலாம்.

தோலில் இத்தகைய வெண் திட்டுக்கள் உள்ளவர்களின் திருமணம் பிரச்னையாக உள்ளதே, இதைத் தீர்க்க என்ன வழி?

டா: ஒரு பெண் அல்லது பிள்ளைக்கு ஆடைகள் மறைக்கும் இடத்தில் வெண் திட்டுக்கள் இருந்தால் இதனை மறைக்காமல் திருமணத்திற்கு முன்பே மற்றவர்களிடம் கூறிவிட வேண்டும். இவைகளால் நம் உடலுக்கு எவ்விதத் தொல்லையுமில்லை. புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோய் நமக்குள் இருந்தால் கூட நமக்குத் தெரிவதில்லை. அப்படியிருக்க, இதை ஒரு பிரச்னையாக்கி மறைக்கவோ, அதனை ஏற்கத் தயங்கவோ தேவையில்லை. இதனால் திருமணத்திற்குப் பின் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம்.

சிலருக்கு அலர்ஜி காரணமாகத் தோலில் மாற்றம் ஏற்படுகிறதே, அது எதனால்? அதை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

டா: அலர்ஜியைத் தமிழில் கரப்பான் என்று குறிப்பிடுகிறோம். தோலில் ஏற்படும் அலர்ஜியை இருவகை படுத்தலாம். முதலாவது ஒட்டு உறுத்தல் கரப்பான் (Irritant Contact Eczema) என்பது. இது தோலின் மேல் அமிலம், சோப்பு, சலவைப் பவுடர் படுவதாலும், கிராமப்புறங்களில் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படும் கள்ளிப் பால், சுண்ணாம்பு இவை படுவதாலும், பூரான், சிலந்தி, கம்பளிப் பூச்சி, பார்த்தினியம் செடி இவை உரசுவதாலேயும் ஏற்படும். இதற்குத் தோல் நோய் மருத்துவரை அணுகிச் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

இரண்டாவது ஒவ்வாமைக் கரப்பான் (Allergic Contact Eczema) ஆகும். இது நாம் பயன்படுத்தும் ஹேர்டை (Hair Dye), குங்குமம், நகப்பூச்சு, ரப்பர் செருப்பு போன்றவற்றால் ஏற்படும். இவற்றால் ஏற்படும் அலர்ஜி இவற்றைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கி ஏழு நாட்கள் முதல் நாற்பது வருடங்கள் வரை எப்போது வேண்டுமானாலும் தோன்றும். தோலில் அரிப்பு, புண், தடிப்பு ஏற்பட்டால் அப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தவே கூடாது. அலர்ஜி சரியானபின் பயன்படுத்தினால் மீண்டும் பழைய விளைவுதான். இதற்கு முக்கியச் சிகிச்சை அலர்ஜி உண்டாக்கும்பொருட்களைப் பயன்



படுத்தாமலே இருப்பதுதான்.

இவை தவிர ஏடோபிக் அலர்ஜிக் டெர்மிடைடிஸ் (Atopic Allergic Dermatitis) எனப்படுவது ஒரு வகை கரப்பான். ஆஸ்துமா போன்ற வியாதி உள்ளவர்களுக்குத் தோலில் கரப்பான் வரும். வருடம் முழுவதும் என்றில்லாமல் சில மாதங்களில் மட்டும் வரும். உணவில் ஏதாவது பொருள் ஒத்துக் கொள்ளாவிட்டாலும், வரும். அத்தகைய பொருட்களைக் கண்டு பிடித்து அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மற்றொருஅலர்ஜி மருந்துகளால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை (Drug Allergy) ஸல்பா, ஆஸ்பிரின், பெனிஸிலின் மற்றும் ஆக்ஸி ஃபென் பியூடாஜோன் (Oxyphenbutazone) போன்றவை ஒருவருக்குச் சேராவிட்டால் தோலில் மாற்றங்களை உண்டு பண்ணும். தோல் மிகுதியாக உரிதல், கரளை யாகத் தடித்தல், வீக்கம், கொப்புளம், இவற்றில் எது ஏற்பட்டாலும் உடனே சரும நோய் மருத்துவரை நாடி உட்கொண்ட மருந்தைக் கூறி சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

சில மருந்துகள் அலர்ஜியாக இருந்தால்உயிருக்கேகூட ஆபத்தை விளைவித்துவிடும். ஒத்துக் கொள்ளாத மருந்தை (வெவ்வேறு கம்பெனிகளில் வெவ்வேறு பெயரில் இருக்கும்) தெளிவாக அறிந்து கொண்டு ஆயுள் முழுவதும் அதனைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

மூக்கு, கன்னம் கறுத்துப் போவதேன்?

சில பெண்களுக்கு மூக்கு, கன்னம்,மட்டும்கறுத்துப்போவதேன்? என்ன சிகிச்சை?

டா: பொதுவாக கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இப்படி ஏற்படலாம். சில பெண்களுக்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரை சாப்பிட்டால் மூக்கும், கன்னங்களும் கறுத்துப்போகும். இதனை மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து, மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட்டால் கறுமை நீங்கி விடும். வேறு குடும்பக் கட்டுப்பாடு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

சிலருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் சிவந்து, அரிப்பு, தடிப்பு தோன்றி மறையும். பிறகு அந்த இடம் கறுப்பாக இருக்கும். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் இது போன்று வரும். இது எதனால்?என்ன மருந்தைப்பயன்ப்படுத்தலாம்?

டா: இவ்வாறு ஏற்படுவதை ஃபிக்ஸட் டிரக் எரப்ஷன் (Fixed Drug Eruption) என்கிறோம். இது சிலர் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத ஸல்பா ஆஸ்பிரின் போன்ற மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும். அரிப்பு, தடிப்பு ஏற்பட்டுப் பிறகு அந்த இடம் கறுத்து விடும். கறுமை மறைய ஒரு வருடம் கூட ஆகலாம். அதற்குள் அந்த நபர் மீண்டும் தனக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதமாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுவிட்டால், அதே இடத்தில் அரிப்பு, தடிப்பு தோன்றிவிடும். மருத்துவர் உதவியுடன் தனக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத மருந்து எது என்பதைக் கண்டறிந்து அதைப் பயன்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும்.

வயிற்றில் பூச்சி இருந்தாலும் இவ்வாறு தினவுத் தடிமன் ஏற்படும். இதனை அர்டிக்கேரியா என்கிறோம். பூச்சிக்கு மருந்து சாப்பிட்டு அதனை நீக்க வேண்டும். உணவில் ஒவ்வாமை இருந்தாலும், பூச்சிக்கடி ஏற்பட்டாலும் அரிப்பு, தடிப்பு ஏற்படும். இதற்கு 'அவில்' போன்ற அலர்ஜி எதிர்ப்பு மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டால்போது

(மீதி அடுத்த இத

ரோஜா மலர் யாவரும் விரும்பும் மலராகும். ரோஜா செடி வாசலில் விற்கும் போது மிக ஆவலாக அதனை வாங்கி நட்டு விட்டு அடுத்த நாளே துளிர் வந்துவிட்டதா?' என்று ஆவலோடு பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஏராளம். அவர்களுக்கு நான் சொல்வது என்னவென்றால் நீங்கள் செடி வாங்கும் பொழுது அதன் தண்டு கடினமாக உள்ளதா என்று பார்க்கவும். மிகவும் மெல்லிய குச்சி வாடிவிடும்.

ரோஜா செடியை பதியம் போடுவது அவசியம். முதலில் நல்லதொரு தொட்டியை எடுத்துக் கொள்ளவும். தரையில் வைப்பதானாலும் வைக்கலாம். செம்மண்ணும், மணலும் சமபங்கு கலந்ததாக இருக்க வேண்டும். பின்பு அதில் ரோஜாச் செடியின் ஒரு பகுதியை நன்முக ஆழமாக நட்டு வைக்க வேண்டும். மற்றொரு நுனியை வளைத்து அரை வட்டமான வடிவமாக மற்றொரு தொட்டியில் ஆழமாக நட வேண்டும். மிகவும் தடிமனாக இருந்தால் அப்படியே லேசாக சரித்து ஒரு நுனியை மட்டும் மண்ணில் ஆழமாக நட்டு விட்டு மற்றொரு நுனியில் சிறிது சாணியையோ, செம்மண்ணையோ வைக்க வேண்டும்.

செடி நட்டவுடன் தண்ணீர் விட வேண்டும். அதிகம் வெயில் படாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்தில் துளிர் வர ஆரம்பமாகும். நன்முகத் துளிர்க்க ஆரம்பித்த பின்பு ரோஸ் மிக்ஸர் உரம் வாங்கி இக்கரைசலில் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு அதனை ஒரு டம்ளர் நீரில் கரைத்து செடியில் விடவும். ஆரம்ப காலத்தில் இந்த அளவு போதுமானது. பின்பு செடி நன்முக வளர்ந்த பின்பு பதியத்தின் நடுவில் கத்தரித்து விடவும். இப்பொழுது இரண்டு செடியாகும்.

ரோஜா செடிக்கு கடலை பிண்ணாக்கு சிறந்த உரமாகும். கடலைப் பிண்ணாக்கில் இரண்டு சில்களை எடுத்து ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். அடுத்த நாள் அதனை நன்முக கரைத்து செடியில் விட்டு ஒன்று போல் மண்ணை கிளறி விடவும். உரம் போட்டவுடன் நிறைய தண்ணீர் விட வேண்டும்.



செடியில் தளிர் வரும் போது நன்முக சிவந்த நிறத்தில் அடர்த்தியாக வந்தால் அதில் மொட்டு வரும். அப்படி அல்லாமல் சிறியதாக இரண்டு மூன்று இலைகளுடன் வந்தால் அதில் மொட்டு வைக்காது. தளிர் வரும் சமயத்தில் உரம் போடுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அந்த மாதிரி மொட்டு வராமல் இருக்கும் பகுதியைக் கத்தரித்து விட வேண்டும். ஆனால் வேரை ஒட்டி வெட்டக் கூடாது. சற்று மேலே தள்ளி வேரை விட்டு 4 அங்குலம் இடம் விட்டு வெட்ட வேண்டும். பக்கக் கிளைகளை வெட்டும் போதும் இவ்வாறே வெட்ட வேண்டும். செடிகளை அடிக்கடி ஒன்று போல் கத்தரித்து உரம் வைத்தால் நிச்சயமாகப் பலன் இருக்கும்.

மண்ணைக் கிளறிக் கொடுக்கும் போது பெரிய வேர், அதாவது ஆணி வேர் அறுந்து விடாமல் கிளற வேண்டும். சிறிய வேர்கள் ஏராளமாகப் படர்ந்து விடும். ஆட்டு உரம், காப்பிச் சக்கை, முட்டை ஓடு, சாம்பல் ஆகியவையும் சிறந்த உரமாகும். ஒரு உரம் போட்டு குறைந்தது பதினைந்து நாட்கள் கழித்து அடுத்த உரம் போட வேண்டும். எல்லா உரத்தையும் சேர்த்து ஒரே நாளில் போட்டு செடி உடனே வளர்ந்து விடும் என்று எதிர் பார்க்க வேண்டாம். உரம் போடும் போது மட்டும் அதிகமாகத் தண்ணீர் விட வேண்டும். மற்ற நேரங்களில் அதிகமான நீர் தேவையில்லை. லேசான ஈரப்பதம் போதுமானது.

— அகிலா சங்கரநாராயணன்.

இதற்கு என்ன செய்வது?

டி.ஆர்.ரமேஷ்

தா. கதிரவன், வடபொன்பரப்பி.

எனக்கு வயது 30. கடந்த 19ம் வயதில் எனக்கும் வெளியூரைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கும் 76-ல் திருமணம் நடந்தது. அந்தப் பெண்ணுக்கு 'மனநிலை சரியில்லையெனவும், திருமணம் நடந்தால் மனநிலை சரியாகுமெனவும் பெண்ணின் தாய்—தந்தை உறவினர்கள் கூறியதால் திருமணம் நடந்தது.

ஆனால் திருமணம் ஆன பின்னரும் அந்தப் பெண்ணுக்கு மனநிலை சரியாகாமல் இருந்ததால் அவளின் பெற்றோரிடத்தில் அவளை ஒப்படைத்துவிட்டு வந்தேன்.

வருடங்கள் சில கழிந்து பெண்ணின் அப்பா, என்னிடம் வேறு ஒரு பெண்ணை திருமணம் செய்து கொள்ளச் சொன்னதின் பேரில் நான், அந்த பெண்ணிடம் ரூ. 2.50 மதிப்புப் பத்திரத்தில் உடல்நிலை சரியில்லாததால், நான் வேறு திருமணம் செய்துகொள்ள அனுமதி வழங்கியும் எனக்கும் அவளுக்கும் சம்பந்தமில்லையென தாய்—தந்தை சாட்சிகளுடன் எனக்கு எழுதிக் கொடுத்தாள்.

ஆனால் நான் எழுதிக் கொடுக்கவில்லை. பின்னர் வேறு ஒருபெண்ணுக்கும், எனக்கும் திருமணம் மூன்று வருடங்களுக்குப் பின் நடந்து, தற்போது இரண்டு வயதில் குழந்தையும் உள்ளது. இன்னும் அந்தப் பெண் நான் அணிவித்த தாலி, சரடுகளைப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள்.

இதற்கிடையில் அந்தப் பெண்ணின் உறவினர்கள் அவளுக்குச் சேர வேண்டிய சொத்துக்களை மனநிலையைச் சுட்டிக்காட்டித் தங்களுக்குச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ள முயல்கின்றனர்.

இந்த விவகாரத்தில் நான், தலையிட முடியுமா? அந்தப் பெண் என்னுடன் வாழவிரும்புகிறாள். இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? (அ) அந்தப் பெண்ணின் கணவர் என்ற முறையில் சொத்துக்களைச் சொந்தம் கொண்டாட முடியுமா?

மனைவி உயிருடன் இருக்க விவாகரத்து செய்யாமல் மறுமணம் என்பது சட்டப்படி குற்றம்தான். அதுவே இல்லாமல் மனநிலை சரியில்லாத பெண் என்று நீங்களே சொல்லும்போது அவளிடம் எழுதி வாங்கியது எந்தவிதத்தில் செல்லும்? பத்திரத்தில் கையெழுத்து வாங்கத் திருமணம் என்பது 'காண்ட்ராக்ட்' அல்ல. புனிதச் சடங்காகவே இந்து திருமணங்கள் கருதப்படுகின்றன.

தங்களுடைய முதல் மனைவியின் சொத்துக்களைப் பற்றி நீதிமன்றமே முடிவு செய்ய வேண்டும். நீதிமன்றத்திற்கு மனு செய்யும் பட்சத்தில் சொத்துக்களின் பராமரிப்பிற்கு அது ஒரு கார்டியனை நியமிக்கும்.

திருமதி தாமோதரன், சென்னை—24.

சுப்பிரமணி நகரில் அமைந்திருக்கும் இந்த வீடு மிகவும் சுகாதாரமான முறையில் அமைந்திருப்பதால் நாங்கள் புதிதாக இந்த வீட்டில் குடி வந்தோம். ஆனால், அடுத்த தெருவில் சில குடிசை வீடுகள் இருக்கின்றன. இவர்களுக்குக் காலைக் கடன்களை முடிக்க இடமில்லாத காரணத்தினால் எங்கள் வாசலிலும் எதிர்ப்பக்கமும் வரிசையாக அமர்ந்து அசுத்தப்படுத்துகிறார்கள். யாரிருந்தாலும் இவர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை. பெண்களும் குழந்தைகளும்தான் காலையிலும் இரவிலும் இதற்காக வருவார்கள். இவர்களிடம் நாம் எதுவும் பேச முடியாது. எங்களையே அவமானப்படுத்துகிறார்கள். இதனால் இந்தத் தெருவின் அழகும் கெட்டு எங்கும் ஒரே துர்நாற்றமாக இருக்கிறது. இந்தத் தெருவில் நுழைபவர்கள் மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு எங்களை அனுதாபத்துடன் பார்த்துக் கொண்டே போகிறார்கள். இவர்களுடைய இந்தத் தொல்லை ஒழிய சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் காவல் நிலையத்திற்கும், கார்ப்பரேஷன் கமிஷனருக்கும், உங்கள் வட்டார கார்ப்பரேஷன் அலுவலக ஜே. ஈ. க்கும்



பெண்கள் காணும் கனவுகளும் ஆண்கள் காணும் கனவுகளும் ஒரே மாதிரியாக இருக்குமோ?

இல்லை என்கிருர் ஹால் என்னும் மனஇயல் ஆய்வு நிபுணர். ஆண், பெண்களுடைய நூற்றுக்கணக்கான கனவுகளை ஆராய்ந்துள்ள இவருடைய இரு முக்கிய முடிவுகள்:

பெண்கள் தம் கனவுகளில் தன் குடும்பத்தாருடன் சச்சரவிடுவதாகக் காண்பார்கள். ஆனல் ஆண்களின் கனவுகளோ, முன்பின் தெரியாத அந்நியரிடம் சண்டையிடுவதாக இருக்கும்.

ஆண்களின் கனவுகளில் பெண்கள் உதவி செய்பவர்களாகவும், பிற ஆண்கள் பகைவர்களாகவும் காட்சி தருவார்கள். ஆனல் பெண்களிலோ ஆண்களும் பெண்களுமே பகைவர்களாகத்தான் காணப்படுவார்களாம்.

— மிர்ரரிலிருந்து ப்ரியா பாலு.

புகார் செய்யுங்கள். பொது இடங்களைக் கழிப்பிடமாகப் பயன்படுத்துவது போன்ற பொது நன்மைகளுக்கு ஊறு செய்வதைத் தண்டிக்கவென்றே கார்ப்பரேஷனுக்கென்று ஒரு மாஜிஸ்ட்ரேட் உள்ளார். அவர் உங்கள் புகாரை விசாரித்து நீதி வழங்குவார்.

இது சட்டப்படி எடுக்கும் நடவடிக்கை. தவிரவும் தங்களுக்கு அருகிலுள்ள சமூக சேவை நிறுவனங்களை அணுகி அவர்களிடம் உங்கள் பிரச்னைகளை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் அசுத்தப்படுத்துபவர்களின் தவறுகளை உணர்ந்து கொள்ளும் வகையில் அறிவுரைகளைக் கூறுவார்கள். மனமாற்றம் தான் இப்படிப்பட்ட செயல்களைக் கட்டுப் படுத்தும்.

ஆர். முருகேசன், மேட்டுப் பாளையம்.

என் மனைவி என்னுடன் வாழ விரும்பவில்லை எனக் கூறி அவளுடைய தாயார் வீட்டிற்குச் சென்று விட்டாள். ஸ்டாம்ப் பேப்பரில் எங்களுடைய திருமணம் முடிவுக்கு வந்துவிட்டதாக எழுதியும் கொண்டோம். இப்போது அவளுடைய பெற்ருேர்கள், என்னிடம் இருக்கும் அவளுடைய தாலியைக் கேட்கிருர்கள். விவாகரத்து என்பது இதோடு முடிந்ததா?

நிச்சயமாக இல்லை. இதைப் பற்றிப் பல முறை ஏற்கெனவே எழுதியாகி விட்டது. நீதிமன்றங்களின் தீர்ப்பின் மூலமே முறையான விவாகரத்து கிடைக்கும். அதுவே சட்டப்படி செல்லும். தாலியை திரும்ப வாங்குவது என்பதெல்லாம் 'சினிமா'வில் வருவது போல இருக்குமே தவிர நடைமுறை சாத்தியமல்ல.

பெயர் இல்லை...

எனக்குத் திருமணமாகிப் பன்னிரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. ஒரு பெண், இரண்டு பையன்கள். என் கணவர் அரசாங்கத்தில் வேலை செய்கிருர். திருமணம் ஆகி 35 நாளிலிருந்து என் கணவர் என்னுடன் சண்டை. அடியும் கிடைக்கும். இப்போது 5 வருடமாகக் குடித்துவிட்டு என்னை மிகவும் பயங்கரமாக அடித்துத் துன்புறுத்துகிருர். என்னல் அடிவாங்க முடியவில்லை. நானும் 10 வருடமாகப் பொறுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். தயவு செய்து இதிலிருந்து விடுதலை எனக்குக் கிடைக்காதா? எனக்கு உலகில் வாழ விருப்பம் இல்லை. இரண்டு குழந்தைகளுக்காகப் பொறுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். கோர்ட்டு மூலம் என் புருஷனை விவாகரத்து செய்யலாமா? விவாகரத்து செய்தால் என் குழந்தைகள் என்னிடம் இருக்குமா? என் உடைமைகள் கிடைக்குமா?

கோர்ட் மூலம் போனல் அதிகம் செலவாகுமா? நான் அடிக்கடி கோர்ட்டுக்குப் போக வேண்டி வருமா? கணவன் வீட்டில் இருந்தே அவனை விவாகரத்து செய்யலாமா? தாய் வீட்டில் இருந்து செய்வது நல்லதா?

(இதற்கெல்லாம் முதல் காரணம் மது/கள்/சாராயக் கடைதான்.

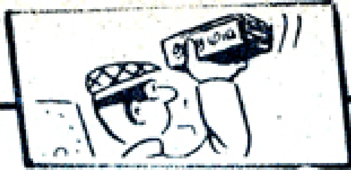
தமிழ்நாடு முதல்வர் அவர்கள் இந்தக் கடைகளை மூடினல் என்னைப் போல் ஆயிரம் பெண்கள் நல்ல அமைதியான வாழ்க்கை வாழ ஏதுவாகும். அவர் ஏழைகளுக்கு உதவுவது உண்மையானல் கடைகளை மூட வேண்டும். நிச்சயம் நல்ல பதிலை எதிர்பார்க்கிறேன்.

விவாகரத்து தாய் வீட்டில் இருந்தும் பெறலாம். கணவன் வீட்டில் இருந்து கொண்டும் பெறலாம். கேஸ் வரும் நாட்களில் கோர்ட்டுக்குப்போகவேண்டியதாகத்தான்இருக்கும். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் யாருடன்இருக்கவிரும்புகிருர்கள்எனநீதிபதி கேட்பார். அவர்கள் சொல்லும் பதிலிலிருந்தே அது தீர்மானிக்கப்படும்.

வழக்கை, 'கணவர் அடித்து உதைத்துக் கொடுமைப்படுத்துகிருர்' என்றகாரணத்தை முன் வைத்துப் போடலாம்.

பணம்பொறுத்தவரை, தாங்கள் வசதியில்லாதவர்எனில்இலவசசட்டஉதவிக்குழுவை அணுகலாம். உயர்நீதிமன்ற வளாகத்தில் அமைந்துள்ளது அதன் அலுவலகம்.

புக்ஷெல்ஃப்



அடிமாடுகள்

சமுதாய அவலங்களைக் கதைகளாக்கி மனத்தைத் தொடும் எழுத்தாளர் சிவசங்கரி இங்கு பார்வதி எனும் பெண்ணின் கண்ணீர்க் கதையைக் கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 6.50/—

ஒரு நதியின் கதை

எளிமையான நடையில் சுவையான கதைகளைக் கூறுவதில் வல்லவரான கவிஞர் கண்ணதாசன் நல்ல சில சிறுகதைகளைத் தந்துள்ளார். விலை ரூ. 5/—

தெய்வ தரிசனம்

கவிஞர் கண்ணதாசனின் இறைபக்தி, ஆராய்ச்சித் திறன், தத்துவம் எனப் பல சுவைகளை இந்நூலில் காணலாம். விலை ரூ. 5/—

இருபதாம் நூற்றாண்டு சாதனைகள்

இந்த நூற்றாண்டின் உலகளாவிய சாதனைகளை 1985 வரை தொகுத்துக் கூறியுள்ள புதிய முயற்சி. சரித்திர ஆவலுடையவர்களுக்கு உதவும். விலைரூ. 10/—

மேற்கண்ட நான்கு நூல்களின் பதிப்பாளர் — கங்கை புத்தக நிலையம், 130, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை— 17.

தெரியுமா? தெரியுமே!

மாணவர்கள் அவசியம் படிக்க வேண்டிய அறிவியல் களஞ்சியம். வினாவிடை உருவில் பல செய்திகள் உள்ளன. விலை ரூ. 27/—

தொகுப்பு: வாண்டுமாமா

சின்ன நூல் கண்டா நம்மைச் சிறைப் படுத்துவது?

பிரபல வாரப் பத்திரிகையில் வந்த தன்னம்பிக்கை கொள்ளச் செய்யும் கட்டுரைத் தொடர் நூல் வடிவில் வந்துள்ளது. ஆசிரியர் — சிவசங்கரி. விலை ரூ. 20/—

சங்கீத கலாமணிகள்

ஸ்ரீ அரியக்குடி, ஸ்ரீ விச்வநாத ஐயர் போன்ற அரிய சங்கீதமணிகளின் வாழ்க்கையில் நடந்த சுவையான, சிறந்த சம்பவங்களைத் தொகுத்துள்ளார் ஆசிரியர்-எஸ். நீலம். விலை ரூ. 12/—

உலக நாடுகளில் ஒரு சில நாட்கள்

குமரி அனந்தன் தனக்கே உரிய இலக்கிய, அரசியல் கண்ணோட்டத்தோடு சுவையாகத் தான் கண்ட உலக நாடுகளைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார். விலை ரூ. 17/—

புனித போப் ஜான் பால் II

இன்றைய புனித போப் அரசர் ஜான் பால் II வாழ்க்கைச் சித்திரத்தை எளிய தமிழில் கூறியுள்ளார் டாக்டர் பி. எம். ரெக்ஸ். விலை ரூ. 6/—

மேற்கண்ட ஐந்து நூல்களின் பதிப்பாளர் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை— 17.

அன்பு அறுபது

பகவான் சாயி பாபா அன்பின் மீதூற பக்தர்கள் மேல் கருணை கொண்ட நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்துள்ளார் ரா., கணபதி. விலை ரூ. 22/—

அறிவு அறுபது

அறுபது அறிவுரைகளைத் தரும் வகையில் சாயி பாபாவின் பல்வேறு லீலைகளை, நிகழ்ச்சிகளை, தத்துவங்களைக் கூறுகிறார் ரா. கணபதி. விலை ரூ. 15/—

அற்புதம் அறுபது

ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா நிகழ்த்திய அற்புதங்களை பக்திச் சுவைபடக் கூறுகிறார் ரா. கணபதி.

விலை ரூ. 14/—

மேற்கண்ட மூன்று நூல்களின் பதிப்பாளர் — கலைஞன் பதிப்பகம், 10, ஜெறன்ஸ்மென் ரோடு, தி. நகர், சென்னை— 17.

கற்பூர மலர்

முருகனின் புகழ் பாடும் விதமாக ஆசிரியர் ஏ. நாராயணன் பல பாடல்களை இயற்றியுள்ளதோடு, வேறு சில கவிஞர்களின் பாடல்களையும் தந்துள்ளார்.

விலை ரூ. 4/—

பதினெட்டாம்படி மலர்

ஐயப்பனின் புகழ் கூறும் வகையில் கவிதைகளை, கட்டுரைகளைத் தருகிறார் ஆசிரியர் ஏ. நாராயணன்.

விலை ரூ. 6/—

மேற்கண்ட இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்— கற்பூரம் பதிப்பகம், 29B, மாணிக்கவாசகர் தெரு, அம்மாபேட்டை, சேலம் — 3.

ஒட்டைப்பட விளக்கம்

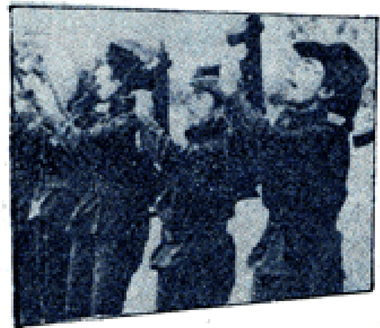
"என் பெண்கள் ரெண்டு பேரும் ரெண்டு விதம்.. அதுவும் சின்னவள் இருக்கிறாளே, ரொம்பவேடிக்கையானவள். எந்த வேலையையும் ரொம்ப சுலபமாகச் செய்துவிடுவாள். தமாஷாகப் பேசிக் கொண்டே இருப்பாள். கை பாட்டுக்கு வேலை செய்து கொண்டு இருக்கும். கடைசியில் ஏதாவது ஒரு ஆர்ட் இருக்கும்.

இந்த ஜீஸஸ் படமும் அப்படித்தான்: வெறும் கலர்ப் பேப்பர்களைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி பல்வேறு விதமாக ஒட்டியே செய்து இருக்கிறாள்...

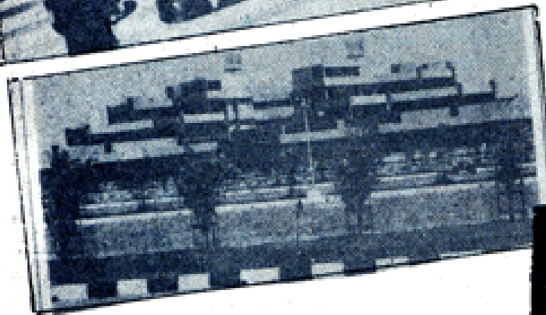
என்கிறார் மனோதத்துவ மருத்துவர் டாக்டர் போவாஸ். இவரின் பெண்கள் — ஆஷா லதா போவாஸ், பீனு லதா போவாஸ்.

வண்ணப்படம்: யோகா.











தெரியுமா

1 இந்தப் பெண் உன்னிப்பாக எதை கவனிக்கிறார்? அவர் பார்வையிடும் கருவியின் சிறப்பென்ன?

2 கூட்டமாக நிற்கும் இந்தப் பெண்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? யார் இவர்கள்?

3 இந்தப் படத்திலுள்ள இசைக் கருவிகளின் பெயர்களைச் சொல்ல முடியுமா?

4 ஜாஜ்வல்யமாக ஜொலிக்கும் இந்தக் கிரீடத்தின் சிறப்பென்ன?

5 சென்னையில் இருக்கும் இந்தக் கட்டிடம் எது?

6 இந்தியாவின் தேசிய விளையாட்டு ஹாக்கி என்பது தெரியும்! இது எந்த மாநிலத்தில் சிறப்பாக நடைபெறும் விளையாட்டு? என்ன விளையாட்டு?

7 புராதனச் சின்னமான இது யாருடையது தெரியுமா?

8 வானத்தில் தோன்றியிருக்கும் இதைப் பற்றி இப்போது பேசாதவர்களே கிடையாது.

9 இந்த விமானங்கள் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவை? எந்த ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவை?

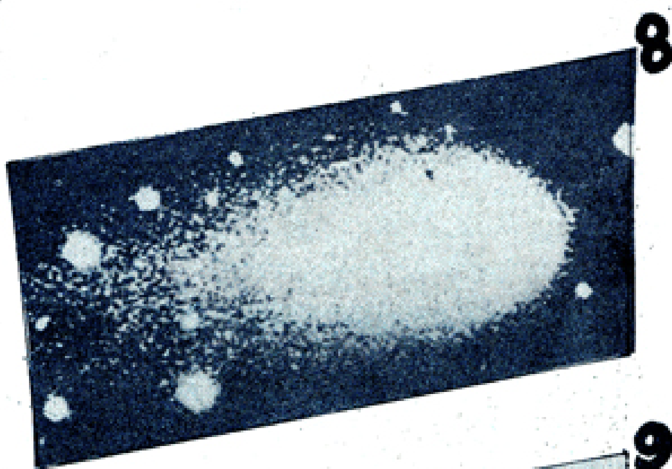
8 ஹாலி வால் நட்சத்திரம்: 1910ல் இது வந்தது. இப்போது 1986ல் வந்திருக்கிறது. 86 வருடத்திற்கு ஒருமுறை வரும் இது இந்த முறை பூமிக்கு வெகு அருகாமையில் வருகிறது. அடுத்த முறை இது சூரிய குடும்பத்திலிருந்து விலகிவிடும் என்று சொல்கிறார்கள்.

9 அமெரிக்காவில் உள்ள நாசா (NASA) ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தைத் தெரியாதவர்களே இருக்க முடியாது. National Acronatj cs And Administration என்ற விஞ்ஞான கூடம் 1985ம் ஆண்டு முதல் மாதத்திற்கு ஒருமுறை விண் வெளிக்கு கலங்களை அனுப்பி வருகின்றது. 1995 ஆம் ஆண்டில் நிரந்தரமாக விண்வெளியில் ஒரு நிலையத்தை அமைக்க இந்த விஞ்ஞானத் தலைமையகம் முடிவு செய்திருக்கிறது. இந்த நிலையத்தில் மனிதன் வாழ முடியும். பழுதுபட்ட விண்கலங்களை (Space Satellite) சரி செய்ய முடியும். செவ்வாய் போன்ற கிரகங்களுக்குப் பூமியிலிருந்து புறப்படுகின்றன. விஞ்ஞானிகள் தங்கள் விண்வெளிப் பயணத்தின் நடுவில் இளைப்பாறத் தங்குமிடமாக இது இருக்கும்.

தொகுப்பு:
தாம்பிரவருணி.



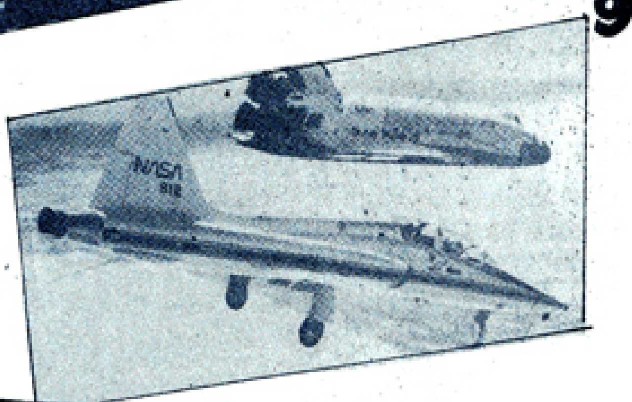
6



8



7



9

உங்களுக்கு ?

விடைகள் :

1 வானில் தெரியும் ஹாலி வால் நட்சத்திரத்தைப் பார்க்கிறார். இவர் பார்வையிடும் டெலஸ்கோப் ஆசியாவிலேயே பெரியது. இந்த டெலஸ்கோப் தமிழகத்தில் உள்ள காவலூரில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

2 இவர்கள் எல்லோரும் துப்பாக்கியை பிடித்தபடி பயிற்சி மேற்கொள்கிறார்கள். இந்தப் பெண்கள் லிபியாவின் ராணுவப்படையில் பணியாற்றுகிறார்கள். லிபியா அரசாங்கம் பெண்களுக்கும் ராணுவப் பயிற்சி கொடுக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

3 வீணை, தபேலா, மிருதங்கம், வயலின் போடப்படும் பெட்டி முதலியவை படத்தில் இருக்கின்றன.

4 திருப்பதி ஏழு மலையானின் திருமுடியை அலங்கரிக்கும் வைரக்கிரீடம் இது. இதன் மதிப்பு 5.7,3 கோடி ரூபாய். பெல்ஜியத்திலிருந்து ஸ்பெஷலாக வரவழைக்கப்பட்ட வைரக்கற்கள் இதில் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. 26 கிலோ தங்கமும் இதில் இருக்கிறது. இந்த வைரக் கிரீடம் டிசம்பர் 20ம்தேதி (1985ம் வருடம்) அன்று ஏழு மலையானுக்கு முதன் முதலில் சூட்டப்பட்டது.

5 வெடிகுண்டு வெடிப்பின் மூலம் சென்னை மீனம்பாக்கம் விமான நிலையம் தகர்ந்து போனது தெரியும். இது மீனம்பாக்கத்தின் புதிய தோற்றம்.

6 கட்டுமரப் போட்டி கேரளா மாநிலத்தில் சிறப்பாக நடக்கக் கூடியது. ஓணம் பண்டிகையின் போது அதிக அளவில் மாநிலம் முழுவதும் இந்தப் போட்டி நடைபெறும். கேரளாவில் நிறைய குளங்களும், கடல் தண்ணீர் நிலப்பரப்புக்குள் வரும் பகுதிகளும் (கழி முகங்கள்), கால்வாய்களும் அதிகம் என்பதால் இந்தக் கட்டுமரப் போட்டி அங்கு நடைபெற ஏற்ற சூழல் உண்டு.

7 இது மொகலாய மன்னர் திப்பு சுல்தானுடைய வாள். பழைமையான இந்தத் தங்கவாளை இப்போது அரசக் குடும்பத்தினரிடமிருந்து மத்தியத் தொல்பொருள் ஆராய்ச்சி இலாகா கைப்பற்றியுள்ளது.



வெயிலோ வெயில்

சித்திரை பிறந்தால், நித்திரை வராது' என்பது பழமொழி. வெயில் புழுக்கம், உடல் சோர்வு, வியர்வை இத்யாதி வர்க்கங்கள் மனிதர்களாகிய நம்மைப் படுத்தி வைக்கும். சாப்பாடு உட்கார்ந்து சாப்பிடப் பிடிக்காது. வாயில் நீர் ஊறும்., "இதனால் தான் ஏப்ரல் மாதம் 'முட்டாள்' மாதமாக ஆக்கிவிடுகிறது.

நீராக, ஜூஸாக, குடித்து (!?)க் கொண்டிருந்தாலே போதும் போல் இருக்கும். வாயில் எப்போதும் பித்தநீர் ஊறும். இவையெல்லாம் சூரியனின் அருட்கடாட்சங்கள் 'பட்ஜெட்' கூட பாருங்கள். ஏப்ரலில் தாறுமாறாகிவிடும். மந்திரிகளையே ஆட்டும் மாதம் இது.

வெளியில் போகாமல், வேலை நடக்காது. போனால் பெரும்பாலும் வெயிலில் 'ஸன் ஸ்டிரோக்' வருவதுண்டு. எத்தனையோ பேர் மயக்கமாகி விழுவதைப் பார்க்கலாம். சித்திரை வைகாசி வரை வெயில் கடுமை தான்!

இந்த ஸன் ஸ்டிரோக்' நம்மை அணுகாமல் இருக்க வெளியே வெயிலில் போகுமுன் நிறைய நீர் அருந்துங்கள்.

முதல் செயலாக லோககுருவின் (ஆசார்ய ஸ்வாமிகளின் அருள் மொழியாகக் காப்பியை நிறுத்தி (1 மாதமாவது) எழுந்தவுடன் கொத்துமல்லிவிதையில் காப்பி தயார் செய்து சாப்பிடுங்கள். மல்லி விதையை கறுக வறுத்துப் பொடி செய்த டிகாக்ஷனில் பால் ஊற்றி பனங்கல்கண்டு போட்டுச் சாப்பிடுங்கள். வெயிலில் உடம்பில் கிளம்பும் பித்தம் வாயில்வராமல், உணவுபிடிக்காமல்போவது நிற்கும்.

வெங்காயம் எளிய உணவு. நோய்க் கிருமிகள் அண்டாமல் காக்கும் கவசம். வெறும் வயிற்றில் 'ஜில்'லென்ற பழையமுதில்" 1 வெங்காயம் தயிருடன் உண்டால் களைப்பீப் போகும்.

வெயிலில் போகும்போது மறவாமல் காதில் உட்புறம் வெங்காயத் துண்டு இருக்கட்டும். காது நரம்புகளுக்குப் பாதுகாப்பு. டெல்லிப் புறங்களில் சர்தார்ஜிகள் காதில், முண்டாசில் பார்க்கலாம்.

புதினாவை அரைத்து, 1 டம்ளர் ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சீரகம் மிளகு சேர்த்து (1 ஸ்பூன்) அரைத்து வடிகட்டி, புதினா ஜூஸ் கலக்கவும். எலுமிச்சம்பழம் அரை மூடி பிழிந்து உப்போ, சர்க்கரையோ போட்டுச் சரியாக பன்னிரண்டு மணிக்குக் குடிக்கலாம். டில்லியில் புதினா ஜூஸ் பிரசித்தம். ஏழைகளுக்கு ஏற்ற குளுமைப் பண்டம்.

கரும்புச் சாறு மிகவும் நல்லது. இளநீர் எப்போதுமே மிகவும் நல்லது. இதை விட எளிமையாக கரும்பின் சாறின் ருசியோடு கூடத் தக்காளி ரஸம் தயாரிக்கலாம்.

கால் கிலோ தக்காளியை கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு உடனே எடுக்கவும். மிக்ஸியில் அரைக்கவும். வடிகட்டவும். 1 டம்ளர் சாறுக்கு அரை மூடி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து அளவான சர்க்கரை, சிட்டிகை உப்புடன் கலந்து குடியுங்கள். வெயில் வேகம் தணிந்து "அப்பாடி" என்று சொல்வீர்கள்.

பானைத் தண்ணீரில் வெட்டிவேரைப் போடுங்கள்.

அருநெல்லி வெயில் காலத்தில் கிடைக்கும். நாவறட்சி ஏற்படாமல் இருக்க அருநெல்லி சிறந்த சாதனம்.

இடித்த சாற்றில் சர்க்கரை தேன் கலந்து சாப்பிட்ட பின் வெயிலில் போனால் 4 மைல் நடந்தாலும் தாகம் உண்டாகாது.

முக்காலத்துப் பெரியவர்கள் நல்ல வெயிலில் வந்தால் உடனே தாகம் தீர்க்கக் குளிர்ந்த ஜலம் குடிக்க மாட்டார்கள். அரை மணி கழித்துத்தான் சூடான காப்பியோ, நீரோ அருந்துவார்கள். காலையும் உடனே அலம்ப மாட்டார்கள். கால்களை, சூட்டில் நடந்து வந்ததும் (அக்காலத்தில் செருப்பு இல்லையே) அலம்பினால் காமாலை வரும் என்பார்கள். கேட்டிருக்கிறேன்.

வீட்டில் 1 டம்ளர் எலுமிச்சம் சாறுக்கு நூறு கிராம் இஞ்சிச் சாறு எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு பங்கு சர்க்கரையைப் பாகு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெயில் காலத்துக்கு நல்லது. எளிய முறை.

கூடிய வரை வெங்காயம் அதிக அளவில் சேர்ப்பது நல்ல பலன் தரும். தாகசாந்தியாக



நீர் மோர் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து உப்புப் போட்டு அருந்துவது மிகவும் நல்லது. களைப்பே இராது. சித்திரை மாதத்தில் பெரிய பணக்காரர்கள் அங்கங்கே நீர் மோர் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். தானத்தில் சிறந்த தானம்.

நல்ல வெயிலில் போகுமுன் நெற்றிப் பொட்டைச் சுற்றி காதை மூடிக் கர்சீப் கட்டுங்கள். நெற்றிப் பொட்டு ஓர நரம்புகள் அதிக வெயிலின் கடுமையைத் தாங்காது என்றுதான் பெரியவர்கள் முண்டாசு கட்டுவார்கள் அந்த நாளில்.

லீவு விட்டுவிட்டார்களே என்று குழந்தைகளுடன் ஊர் சுற்றக் கிளம்புவது சகஜம். பாதுகாப்புடன் ஊரைச் சுற்றினால் தவறில்லை. நல்ல வெயிலில் சுற்றி விட்டு வரும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு 'பிரிட்ஜ்' தண்ணீர் தான் பிடிக்கும். ஆனால் கொடுக்காதீர்கள். மண்டையில் கொண்டு வைத்துக் கொண்டு மூக்கு வழியாக நீரை வடிக்கும். நல்ல ஜுரத்தில் கொண்டுவிடும்.

காய்ச்சிய நீரை ஆற வைத்துக் குடிப்பது எப்போதும் நல்லதுதான். ஆனால் வெயில் காலத்தில் அதிகம் வரும் காமாலை நோய் வருவதைத் தடுக்கும்.

உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரை முக்கியமாக முளைக் கீரை, அரைக் கீரை சேர்ப்பது நல்லது. நீர்ச் சத்து நிறைந்த வாழைத் தண்டு, வெள்ளரிக்காய் வெயிலில் உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

கசகசா, தேங்காய், வெள்ளை மிளகை அரைத்த பாலைத் தலையில் தடவினால் 'ஜில்' லென்ற உணர்வு கண்ணுக்குக் கிடைக்கும். 'அப்பாடி' என்று இருக்கும். வெயில் காலத்தை எளிமையாக அதிக வியாதிகள் வராமல் காப்பாற்ற இந்த முறைகளை ஏழை எளியவர்கள் என்ற வித்தியாசமின்றி நடைமுறையில் அனுசரிப்பது நல்லது.

வெயில் வந்தாலே அம்மை நோய் எங்கே என்று வரக் காத்திருக்கும். பங்குனி மாதம் முதலில் வேப்பிலையை கொழுந்தாக எடுத்து அதிமதுரம் (கடையில் கிடைக்கும்) இரண்டையும் அரைத்து 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து உண்ணக் கொடுங்கள். மிகவும் நல்லது. கிராமப்புற வைத்தியம். கெடுதல் இல்லை.

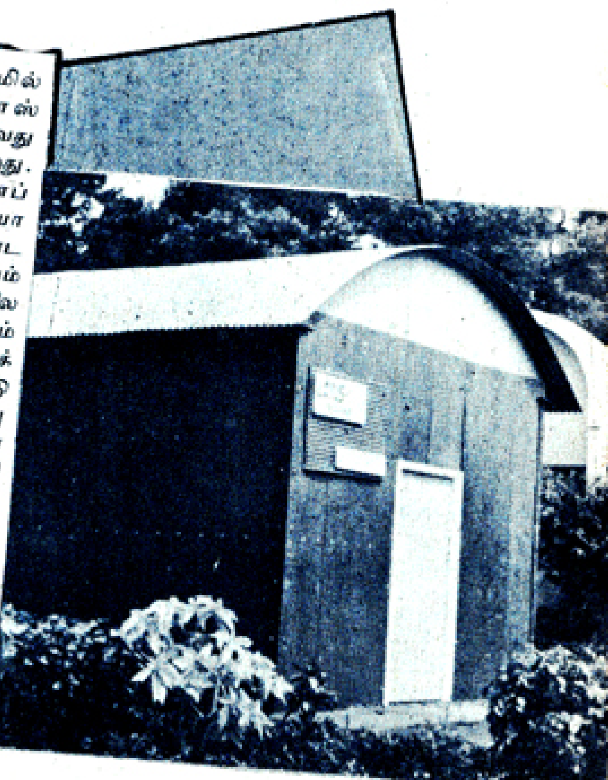
வெயிலுக்கு இலந்தம் பழம் நல்லது. இயற்கைப் புளிப்புடன் கூடிய இந்தப் பழங்களை வெயிலில் உலர்த்துங்கள். (கண்டிப்பாக புழுக்கள் சிலவற்றில் இருக்கும். பார்த்து பச்சைப் பழத்தை உண்ணவும்.

உலர்ந்த வற்றலை அளவான நீரில் அமிழ வைத்துக்கொட்டையைஎடுக்கவும். வெல்லம் மிளகாய் உப்பு போட்டு அரைத்து (வெல்லம் கூடுதலாக) வெயிலில் தட்டிவிடவும். வெயிலில் பித்தநீர் வாயில் சுரக்கும். இலந்தை வடை பித்தத்தைக் கண்டித்து அருவருப்பைப் போக்கும்.

சித்ரா.

'லோட் ரூஃபிங்' எனப்படும் கனமில்லாத தகடுகளால், ஆஸ்பெஸ்டாஸ் ஷீட்டுக்குப் பதிலாகக் கூரை போடுவது ஆங்காங்கே வழக்கமாக இருக்கிறது. 'செம்மண் பிளாஸ்டிக் தகடுகள்' எனப்படும் புதிய வகையொன்றும் இந்தியாவிற்கு விரைவில் வரவிருக்கிறது. நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும் தன்மை, பார்ப்பதற்கு அழகு, விலை குறைவு எனப் பலவகைகளிலும் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது இந்த 'ஷீட்டு'களைப் பார்க்கும்போது. மேற்கொண்டு விவரங்களை விரும்புபவர்கள் தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை — 1 லுள்ள லோடஸ் ரூஃபிங் பிரைவேட் லிமிடெட் அணுகலாம்.

படத்திலுள்ள சிறு வீட்டின் சுவர்கள், கதவு, மேற்கூரை எல்லாம் இந்த வகை ஷீட்டுகளால் அமைக்கப்பட்டது-தான்.



நிறப்பில் ஏற்றத் தாழ்வு உண்டு



கே. ஆ. வாழியப்பன்
(சென்னைப் பல்கலைக்கழக மனோ தத்துவ இயல் பேராசிரியர்)

மருந்தே இல்லாத மனச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுவதற்கு முன், சில பின்னணி உண்மைகளைப் பற்றிய அறிவு அவசியம். நுண்ணறிவு, ஆக்கத் திறன், ஞாபக சக்தி ஆகியவை 80% குழந்தை கருத்தரிப்பின் போதே நிர்ணயிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இதனை விதி என்று சொல்லுங்கள் அல்லது இயற்கை என்று சொல்லுங்கள். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய ஆற்றலும் அந்தக் கருத்தரிப் பின் ஒரு விநாடி நேரத்தில் நிர்ணயிக்கப் பட்டு விடுகிறது.

உதாரணமாக ஒரு குழந்தை 100 நுண்ணறிவு ஈவுடன் பிறந்தால், அதனை 20% மட்டுமே உயர்த்த முடியும். அதுவும் மிகச் சிறந்த, வளமான சூழ்நிலையால்தான் அந்த 20% உயர்வு வரும். 50 நுண்ணறிவு ஈவுடன் பிறந்த ஒரு குழந்தையினை 100 க்கு உயர்த்து வது முடியவே முடியாது. சாதாரண அறிவுடன் பிறந்த நாம் மேதைகளைப் பார்த்து ஏக்கப் பெருமூச்சு விடுவதும், தாழ்வு மனப் பான்மை கொள்வதும், மன உலைவுக்கு வழி வகுக்கும்.

இயற்கையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். குள்ளமாகப் பிறந்துவிட்டோமா, அதனால் எத்தனை நன்மை என்று எண்ணிப் பாருங் கள். சிவப்பாக, அழகாக இல்லையா? அதனால் என்ன? கறுப்பிலும் அழகுண்டு; புற அழகு தரும் சிறப்பினைக் காட்டிலும் மன அழகுதான் சிறந்தது என்று மீண்டும் தர்க்க ரீதியாக எண்ணுங்கள். மனச்சாந்தி அடையுங்கள்.

நுண்ணறிவினைப் பற்றி இன்னும் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது. உலக மக்கள் தொகையைக் கீழ்க்கண்டவாறு நுண்ணறிவில் பிரிக்கலாம்.

உலக மக்களில் 60% சாதாரண நுண்ணறிவினைப் பெற்றவர்கள் (90 — 110 நுண்ணறிவு ஈவு பெற்றவர்). 20% அதிக நுண்ணறிவு பெற்றவர்கள். 20% சாதாரண அறிவிற்குக் குறைந்தவர்கள். உலகில் மேதைகள் 0.5%. இதே புள்ளி விவரம் இந்திய நாட்டிற்கும் பொருந்தும். இந்திய நாட்டின் ஜனத் தொகை உலக ஜனத்தொகையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு. ஆனால் உலக மேதைகளில் இந்தியா 1/3 பங்கினைப் பெற்றிருக்கிறது. உலக மேதைகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மேதைகளைப் பெற்றுள்ள இந்தியா மனித வளத்தில் ஒரு வைரச் சுரங்கம். இதுகுறித்து நாம் பெருமை கொள்ள வேண்டாமா? மூன்றில் ஒரு பங்கு மேதைகளாகக் கொண் டுள்ள இந்தியா நிகழ்த்திய அறிவியல் சாதனைகள் எத்தனை?

நமது மேதைகளில் எத்தனை பேர் நோபல் பரிசு பெற்றிருக்கிறார்கள்? ஏன் இந்த நிலை? சிந்தியுங்கள்...

மூன்றில்ஒருபங்குகணக்குஅறிவுகுறைந்த வர்கள் எண்ணிக்கைக்கும் பொருந்தும். நுண்ணறிவு 70 க்கும் கீழே இருப்பவர்கள் அறிவு குறைந்தவர்கள் என்று கூறுகிறோம். சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போது அறிவுக் குறையை எளிதில் கண்டுபிடித்து விடலாம். தலை நிற்பது, உட்காருவது, நிற்பது, நடப்பது, பேசுவது போன்றவை அந்தந்த வயதில் நிகழ வேண்டும். இல்லையென்றால் குழந்தை இயற்கையாக வளரவில்லை என்று பொருள். அறிவுக் குறையே இதற்குப் பெரும்பாலும் காரணம். பல்வேறு காரணங்களால் இந்தியாவில், ஏறத்தாழ 4% அறிவு குன்றியோர் இருக்கின்றனர். இவர்களுக்கு நல்வாழ்வு தருவதும், இவர்களது பெற்றோருக்கு மனச் சாந்தி தருவதும் மிகமிகக் கடினமானது.

உண்மை அனுபவங்கள்:

அறிவு குன்றிய குழந்தையினைப் பெற்ற காரணத்திற்காக, விதியையும், தம்மையும் நொந்து கொள்ளும் பெற்றோர் மிகப் பலர். "என்ன பாவம் செய்தோமோ, இத்தகைய குழந்தை பிறந்ததே" என்று மனம் குலைந்து பேசுவோர் சிலர். இத்தகைய பெற்றோர் முதலில் இயற்கையை ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நாட்டின் ஜனத்தொகையில் 2% அறிவு குன்றிய குழந்தைகள் இருந்தே தீருவர்., இடையில் பல வியாதிகளினால் ஏற்படும் அறிவுக் குறையை வேண்டுமானால் பெருமளவு அறிவியல் துணை கொண்டு குறைக்க முடியும். ஆனால் பிறப்பிலேயே ஏற்படும் அறிவுக் குறையைக் (காரணம் காண முடியாது.) கண்டு சரி செய்வது எளிதன்று. இந்த உண்மையினை நன்றாக உணரும் பெற்றோர் மனக்கலக்கம் நீங்கிச் சிறிது தெளிவு பெறுவர். அதேபோன்று என்ன செய்தாலும் நுண்ணறிவினைச் சிறிது தான் வளர்க்க முடியும் என்ற உண்மையினைத் தெள்ளத் தெளிவாக நாம் அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். "வயது ஆக ஆகச் சாதாரண அறிவு பெற்று விடுவர்" என்றும், பலப் பல மருத்துவ நிபுணர்களிடம் வெவ்வேறு மருத்துவம் செய்தால் அறிவு குறைந்தோர் சாதாரண அறிவு பெற்று விடுவர் என்றும் வருடக் கணக்கில் கடன் வாங்கிச் செலவு செய்து அலமந்து நிற்கும் ஏழை, எளிய பெற்றோர்கள் எண்ணற்றவரைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். ஒரு அறிவு குறைந்த குழந்தை பிறந்த பிறகு, இனிமேல் குழந்தையே வேண்டாம் என்று முடிவுகட்டிவிடும்பெற்றோரும்உண்டு.

அறிவு குறைந்த குழந்தையைப் பெற்ற பெற்றோர்களே!

இயற்கை ஒவ்வொரு நாட்டிலும் 2% அறிவு குறைந்த குழந்தைகளைப் படைக்கிறது என்று அறியுங்கள்.

அதிகமான சகிப்புத் தன்மையும், பகீரதப் பிரயத்தனமும் கொண்ட நீங்கள்தான் இத்தகையோருக்குப் பெற்றோராக அமைய வேண்டும் என்று இயற்கை விதித்ததை ஏற்றுத் தலைவணங்குங்கள்.

எது முடியும், எவ்வளவு முடியும் என்று சரியாகக் கணித்துச் செயல்படுங்கள். மன நிம்மதியிழக்காதீர்கள்.

அங்கம் குறைந்தவர்கூட தமக்காகப் போராடும் வல்லமை படைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அந்தோ, இந்த அறிவு குறைந்தவர் தமக்காகப் போராடக் கூட வல்லமை படைத்தவர் அல்லர்.

ஒரு குழந்தை 50 நுண்ணறிவு ஈவுடன் பிறந்திருந்தால், இந்த நுண்ணறிவை எவ்வளவு தூரம் முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதனைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்,. இந்த அறிவுதான் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு வழி. மகிழ்ச்சி ஒரு தொற்று நோய். இந்த நோய் இடங்கள் குடும்பம் முழுவதையும் தொற்றட்டும்.

உங்கள் ஐயங்களைக் கேளுங்கள். கற்போம். பயன் பெறுவோம்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: பலா | கடைசிதேதி: 15-4-86

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

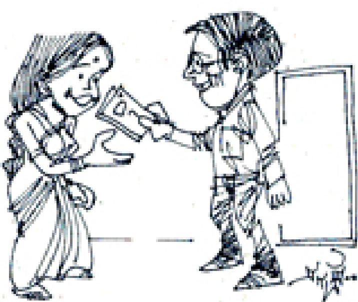
போரடிக்கிறதா



சமீபத்தில் என் தோழியான ஒரு மனோ தத்துவ மருத்துவரைச் சந்திக்க நேர்ந்தபோது, பேச்சுவாக்கில் அவள் கூறிய கருத்து என்னைச் சிந்திக்க வைத்தது.

நடுத்தர வயது பெண்மணிகள் பலர் தற்சமயம் மனநோயாளிகளாக பெருமளவு தன்னிடம் வருவதாக என் மருத்துவ தோழி கூறுகிறாள். அதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், ரொடீன் வேலைகளையே தொடர்ந்து பார்ப்பதில் மனம் சலித்துப் போய், தனிப்பட்ட முறையில் தன்னுள் ஏற்படும் உணர்வுகளுக்கு வடிகால் கிடைக்காத நிலையில் இப்படிப்பட்ட மனக் குழப்பங்கள் ஏற்பட்டுப் பின்பு அதுவே மன நோயாக உருமாற வாய்ப்பாகிறது.

இதுபோன்ற சம்பவங்கள் பெரும்பான்மையாக மத்தியதர வர்க்கத்துப் பெண்மணிகளையே பாதிக்கிறது. ஏனென்றால் மேல் மட்ட வாசிகளுக்கு க்ளப், சங்கம், என்று பல வழிகளில் மனத்தைத் திருப்ப சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கின்றன.



வேலை பார்க்க அனுப்பப் பிடிக்காத குடும்பத்துப் பெண்களும், வேலைக்குப் போகுமளவு படிப்பு, பயிற்சி இல்லாத பெண்களும் வயதான பெரியவர்கள், கைக்குழந்தைகள், கூட்டுக் குடும்பம் போன்ற நிர்ப்பந்தங்களினால் வேலைக்குப் போக முடியாத பெண்களும் இத்தகைய சூழலில் மாட்டிக் கொண்டு அவதிப்பட நேரிடுகிறது.

அவர்கள் மன சலிப்பைத் தீர்த்துக் கொண்டு, உணர்வுகளுக்கு வடிகால் ஏற்படுத்தி, குடும்ப வாழ்வில் சந்தோஷம் காணவும், சிறிதளவு வருமானம் பெறுவதன் மூலம், தன் சுய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதனால் ஏற்படும் மன பலத்திற்கு என் தோழியே சில வழிகளைக் கூறினாள். அதற்குக் கணவர்களும் ஒத்துழைத்தால் இது போன்ற பிரச்னைகளே ஏற்பட வழியில்லை என்கிறாள்.



1. மாதம் பிறந்து சம்பளம் வாங்கியதும் ஒரு சிறு தொகையை மனைவியின் செலவுக்கு என கணவன் தந்துவிட வேண்டும். தன் கையால் தானே செலவழிப்பதில் பெண்களுக்கு எப்போதுமே தனி உற்சாகம்தான். காலையில் டிபன், சாப்பாடு வேலை ஆனதும், குழந்தைகளும் பள்ளிக்குப் போய்விட்டால், எவ்வளவு நேரந்தான் புத்தகம் படிப்பது? ஒரு மாறுதலுக்குத் தையல் மெஷினில் போய் உட்காருங்கள். பழைய சேலைகள் ஜன்னல் கர்ட்டன்களாகவும், வாசல் திரையாகவும், குட்டிப் பெண்ணுக்கு நைட்டியாகவும் மாறி

உங்களுக்கு?

உபயோகப்படும்போது, மனத்தில் கட்டாயம் ஏதோ ஒரு நிறைவு கிடைக்கத்தான் செய்கிறது. முறையாகத் தையல் பயின்றவர்கள் அக்கம் பக்கத்தினருக்கு துணிகள் தைத்துக் கொடுப்பதின் மூலமும், பணம் சம்பாதிக்க முடியும். அதிக நேரம் ஓய்வு கிடைப்பவர்கள், பெரிய ரெடிமேட் துணிகள் உற்பத்தி நிலையங்களிலும் அனாதை ஆசிரமங்கள், பள்ளிகள் இவற்றில் பெரிய ஆர்டர்களாகப் பிடித்து, அக்கம்பக்கத்துப் பெண்களை பட்டன் கட்டவும், ஹெம்மிங் பண்ணவும் செய்து அவர்களுக்கு ஒரு தொகையைக் கொடுப்பதன் மூலம், உங்களுக்கும் வருமானம். பொழுதும் பயனுள்ள முறையில் கழிகிறது. மற்றவர்களுக்கும் உதவினோம். என்ற திருப்தி.

2. இது போன்றே எம்பிராய்டரி தெரிந்தவர்களும் துணிகளில் வண்ணந்தீட்டத் தெரிந்தவர்களும் அனுகூலம் அடையலாம்.

3. குழந்தைகள் மீது மிகவும் ஆசையுடையவர்கள், அக்கம்பக்கத்தில் அலுவலகம் செல்லும் பெண்களின் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஓரளவு வருமானம் பெறலாம். க்ரெஷ் போன்ற இடங்களில் குழந்தைகள் அதிகம் இருப்பதால் தங்கள் குழந்தைகள் சரியானபடி கவனிக்கப்படுமோ என்று தயங்கும் தாய்மார்கள் தங்களிடம் குழந்தைகளை நிம்மதியாக விடுவார்கள். ஒருவர் ஐந்து குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொண்டால்போதும். பேபிஸிட்டிங் என்பது அமெரிக்காவில் ரொம்பவும் பிரசித்தி பெற்ற தொழில். நமக்கு வருவாய்க்கு வருவாய். கூடவே ஆத்ம திருப்தி.

4. கணவர் பாக்கெட் மணியாகக் கொடுக்கும் பணத்தை முதலீடாக்கி ஒயர், மணி வாங்கி பை பின்னி விற்கலாம். பொம்மை போட்டு விற்கலாம். இது போன்ற பொருட்களை விற்றுக் கொடுப்பதில் தற்சமயம் பல மாதர் சங்கங்கள், சமூக சேவை நிறுவனங்கள் உதவி வருகின்றன.

5. கற்பனை வளம் உள்ள பெண்மணிகள் கதை, கவிதை, கட்டுரை என பத்திரிகைகளுக்கு எழுதி, புகழடையலாம். தான் எழுதிய படைப்பு அச்சில் வருவதைக் கண்டு நம் உள்ளம் அடையும் ஆத்மசந்தோஷத்திற்கு ஈடு இணை ஏது? தான் பெற்ற பிள்ளையைக் கண்டு மகிழும் ஒரு தாயின் மனோநிலையல்லவோ அது? தற்போது பத்திரிகைகளும் பெருமளவு ஊக்கம் கொடுத்து இளம் எழுத்தாளர்களை வெளிக் கொணருகின்றன.

6. தட்டெழுத்து தெரிந்த பெண்மணிகள் இரண்டு மூன்று வழக்கறிஞர்களை வாடிக்கையாகப் பிடித்துக் கொண்டு அவர்கள் தரும் பத்திரங்களை ஓய்வு நேரத்தில் அடித்துக் கொடுப்பதினால் வருவாயடையலாம்.

7. படித்த பெண்மணிகள் சிறு குழந்தைகளுக்கு டியூஷன் எடுப்பதன் மூலமும்,

ஸ்லோகம் தெரிந்தவர்கள் பிறருக்கு சொல்லித் தருவதின் மூலமும்

தான் கற்ற கலைகளை பிறருக்கு கற்பிப்பதன் மூலமும் வருவாயுடன் கூட, பயனுள்ள முறையில் பொழுதும் கழிகிறது. ரொட்டீன் வேலைகளிலிருந்து ஒரு மாறுதல் நம் உணர்வுகளுக்கு மாற்று வடிகால் வேறு பல விதங்களில் இது போன்ற தொழில்களும் உள்ளன.

சரியான முறையில் மனத்தைத் திருப்பி குழப்பங்களிலிருந்து தப்பி, சுகமான வாழ்வையடைய வாழ்த்துக்கள்.

— கிரிஜா மகாதேவன்.

உங்கள் கணவர் பெரிய பிரமுகராயிருப்பார். ரோஜா மாலை போட்டுக் கொண்டு வந்தால் பெருமையாக இருப்பீர்கள். ஆனால் பெருமையோடு அருமையான "போளி" செய்யலாமே! மாலையிலே மாலையோடு வந்த கணவர் "மணமான போளியிலே மகிழ மாட்டாரா என்ன?!

அரளிப் பூ இல்லாமல் (சில கடைக்காரர்களின் கைவரிசை கலப்புமணம் மாலையிலும் விச இடையே செருகுவார்கள்). பார்த்து 1 கப் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (1 மாலைக்கு 1 கப் ரோஜா கிடைத்தாலே உங்கள் அதிர்ஷ்டம்!)

1 கப் தேங்காய்த்துருவல், 1 கப் பொட்டுக் கடலை பொடித்த மாவு, வெல்லம் அளவாக, ஏலக்காய் 1, ரோஜா இதழ் 1 கப்.

வெல்லத்தை வெண்கல உருளியில் போட்டு உடைய (உருளியை அல்ல) விடுங்கள். பிறகு தேங்காயையும் பொட்டுக் கடலை மாவையும் போட்டுக் கிளறவும். இறக்கும் சமயத்தில் இதழ்களைப் போட்டுச் சுருட்டி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏலம் போட (ஸாரி! ஏலக்காய்) மறந்தாலும் பரவாயில்லை. ரோஜா மணமே தூக்கி அடிக்கும்.

போளிக்கு மேல் மாவுக்கு மைதாவை, எண்ணெய், நீர், மஞ்சள் பொடி போட்டுத் தளரப் பிசைந்து அரைமணி ஊற விடுங்கள். இழுத்தால் இழுத்த இழுப்புக்கு (உங்கள் கணவரைப் போல) மாவு வர வேண்டும்.

வாழையிலையில் எண்ணெய் தடவி 1 உருண்டையை அகற்றிப் பூரணத்தை வைத்து மூடுங்கள். மெல்லியதாக அகற்றி விடுங்கள். தோசைக் கல்லில் நெய் தடவி போளியைப் போட்டு ஓரக்கால்களில் நெய் விடுங்கள். அருமையான போளி ருசியானது.

மாலையில் வரும் [illegible]வர், "மாலையா? இதுவா?" என ஆச்[illegible]ாக வாய் பிளப்பார்.

–சித்ரா



திருமண மலர்

* செங்குந்த முதலியார், எஸ். எஸ். எல். சி., வயது 31, தனியார் ஜவுளி நிறுவனத்தில் வேலை, தனியாக சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு. ஆயில்யம், 5 அடி 5'' மணமகனுக்கு அழகும் குணமும் உள்ள மணமகள் தேவை. தையல், எம்ப்ராய்டரி தெரிந்திருந்தால் நலம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 3269.

* தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்து பி. எஸ்.ஸி., படித்துள்ள ஹைதராபாத்தில் வசிக்கும் தெலுங்கு விஸ்வகர்மா வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயது பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தரமான வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. வேலை, குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3270.

* உத்தியோகம் பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான வடகலை ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. வாதூல கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், மாநிறம் உயரம் 5 அடி. ஜாதகம் இல்லை. வயது 40. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3271.

* வடமான், ஐயர், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், சிவந்த மேனி, 5' 2,'' 30 வயது. பி. ஏ. எல். எல். பி (ஜி). வட ஆர்காடு/ சேலம் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த, பம்பாயில் கனரா வங்கியில் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3272.

* பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், சதய நட்சத்திரம், 26 வயதுள்ள குடும்பப்பாங்கான குணவதிக்கு, இரக்க சிந்தனையும் நல்ல குணமும் சீரான வருமானமுமுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்குச் சிறு வயதில் வைசூரியால் வலது கண்ணில் பூ விழுந்துள்ளது. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3273.

* வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூத்த சகோதரர் பி. காம்., திருவாதிரை நட்சத்திரம், வயது 31, மஸ்கட்டில் ரூ. 6000 சம்பளம். இளைய சகோதரர் பி. எஸ்.ஸி., கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 27, சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 2000/–. இரு சகோதரர்களுக்கும் சென்னையில் அரசாங்கம் அல்லது தனியார் துறையில் ரூ. 800/–க்குக் குறையாமல் சம்பளம் வாங்கும் வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3274.

* திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, பி. காம்., மூன்றாவது வருடம், தபாலில் படிக்கும் 164 செ. மீ., 20 வயதுப் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 29 வயதிற்குள்ளான மத்திய அரசிலோ, நல்ல நிறுவனத்திலோ பணியாற்றும் மாதச் சம்பளம் ரூ. 1500/–க்குக் குறையாத நல்லவாளிப்பான தோற்றமுள்ள, தமிழ்நாட்டில் பணிபுரியும் பட்டதாரியான வரன் தேவை. நல்ல முறையில் சீர் மற்றும் திருமணம் செய்யப்படும். ஜாதகம் தேவைப்படாதோர் மட்டும் குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3275.

* இந்து நாடார் மணமகன், 26 வயது. பி. காம்., படிப்பு, மத்திய அரசு உத்தியோகம், சம்பளம் ரூ. 1200, புதுநிறம், 5' 6'' உயரம் உள்ளவருக்கு இந்து நாடார் மணப்பெண் தேவை. உத்தியோகத்திலிருக்கும் பெண் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். நல்ல குடும்பம், அழகு, படிப்புத் தேவை. பெட்டி எண்: 3276.

* ரேவதி நட்சத்திரம், பி. எஸ்.ஸி. பட்டதாரி, மாநிறம், உயரம் 5' 3,'' வயது 20, குடும்பப்பாங்கான சைவ வெள்ளாள முதலியார் பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. மணமகனின் வயது 26 க்குள் இருக்க வேண்டும். நிரந்தர உத்தியோகம் இருக்க வேண்டும். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் உடனே தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3277.

* பாதராயண கோத்திரம், அஷ்டசஹஸ்ரம், புனர்பூச நட்சத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி. தேறிய 30 வயது, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமணம் சிறப்பாகச் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 3278.

* பாலக்காட்டு ஐயர், வடமான், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம், வயது 26, எம். எஸ்.ஸி., படித்து கல்பாக்கத்தில் விஞ்ஞான ஆபீஸர் (முதல் தர கெஜடட்) ஆக வேலை பார்க்கும் வரனுக்குக் குடும்பப்பாங்கும், அழகும் உள்ள, இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3279.

* தமிழ் முத்துராஜா, பி. ஏ., வயது 36, உயரம் 5' 5'' — சென்னையில் அரசுத் துறை நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் ஊதியம் ரூ. 1200/– பெறும் மணமகனுக்கு, வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. இந்து எந்த ஜாதியினரும் கடிதம் எழுதுக. பெட்டி எண்: 3280.

* வடமான், கார்கேய கோத்திரம், மகம், 24 வயது, எம். ஏ., ரயில்வேயில் (சென்னை), ரூ. 1200/– மாத வருமானமுள்ள பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, வேலையிலுள்ள, பரந்த மனமுள்ள பையன் தேவை. பெண்ணிற்கு 9 வது வயதில் வலதுகை விரல்களில் போலியோவினால் சற்று ஊனம் ஏற்பட்டுள்ளது. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 3281.

* விழிகள் மற்றும் அவயவங்களில் குறையேதுமின்றி, தனக்கென்று சொந்த வீடும், தன்னிறைவான பழக்க வழக்கங்களுமுடைய பிரஹசரண பிரிவு, சிறந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மிக நல்ல நிறம், அழகுடன் கூடிய, பார்வையிழந்த கல்லூரி ஆசிரியைக்கு — வயது 28, உயரம் 165 செ. மீ., மாதச் சம்பளம் ரூ. 1800/–— பாரத்வாஜ கோத்திரமல்லாத நல்ல குடும்பம், உத்தியோகம், நேர்மையான குணம் உடைய பிராமண வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3282.

* வடமான், கௌசிக கோத்திரம், அஸ்வினி, பி. காம்., மூன்றும் ஆண்டு தபால் மூலம் படிக்கும், தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் 22 வயது பெண்

ணுக்கு பாங்க்/ மத்திய அல்லது மாநில அரசில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3283.

* வழக்கறிஞர் தொழில் நடத்தும் மாதம் 1000/— க்கு குடைக்கூலி வரும் சொந்தக் கடைகள், வீடு, கட்டிடங்களுமுள்ள 26 வயது துளுவ வேளாள வெஜிடேரியன் இளைஞருக்கு மணமகள் தேவை. அகமுடைய முதலியார் சம்பந்தப்பட்ட மற்றும் விருப்பமுடைய படித்த பெண்களின் பெற்றோர்களும் விபரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 3284.

* குடும்பப்பாங்கான வடமாள், கிருத்திகை நட்சத்திரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த, கடை — நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஐயர், வயது 33 உடைய பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. தாரம் இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். திருமணம் சிக்கனமாக செய்து தரப்படும். விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3285.

* கௌண்டின்யம், பிரஹசரணம், 36 வயது, பெண்ணிற்கு 40 — 46 வயதுள்ள வில்லங்கமில்லாத விவாகரத்து ஆனவர்/தாரமிழந்தவர், நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன்கள் தேவை. கல்யாணம் சுமாராக செய்து தரப்படும். உடனடி திருமணம். ஜாதகம் இல்லை. பிராமணரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3286.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம் 22/162 செ. மீ. உள்ள, பி. ஏ. (ஹானர்ஸ்) படித்த அழகான வடகலை ஐயங்கார் பெண்ணுக்கு, அதே பிரிவைச் சார்ந்த என்ஜினியர், எம். பி. ஏ., சி. ஏ. படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள உயரமான நல்ல பையன் தேவை. வடநாட்டில் பையன் இருந்தால் நல்லது. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3287.

* தொண்டை மண்டல சைவ முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 26 வயது உடைய டி. எம். ஈ. படித்து வேலைக்கு முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பெண் உடல் ஊனமுற்றவளாக இருந்தாலும் பாதகமில்லை. வேலை வாங்கிக் கொடுத்தால் நலம். எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3288.

* பேங்கில் வேலை பார்க்கும் 28 வயதுள்ள பட்டதாரி கவரா நாயுடு பெண்ணுக்கு, அதிகம் எதிர்பாராத தகுந்த மணமகன் தேவை. பெண்ணின் உயரம் 5' 2,'' மாநிறம், சம்பளம் ரூ. 1200/— ஜாதகத்துடன் முழு விபரத்தையும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3289.

* திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 26, வயது, மத்திய சர்க்கார், பெங்களூரில் பணிபுரியும் மணப்பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய சர்க்காரில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. மாநில தலைநகருக்கு மட்டும் பெண் மாற்றுதல் செய்ய வசதியுள்ளது. பெட்டி எண்: 3290.

* தேசிய மய வங்கியில் பணிபுரியும் 30 வயது உயரம் 170 செ.மீ. சிகப்பு நிறம், லட்சணமான சைவ வேளாளர்எம்.எஸ்.ஸிமணமகனுக்குஅதேஇனம்சிகப்பு நிறம் லட்சணமான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குடும்பவிபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டிஎண்:3291.

* 24/159 ஸ்டாப் நர்ஸ் (த. நா. அரசு) — அடக்கமான வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த அழகிய சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு தெலுங்கு கவர நாயுடு பிரிவில் நல்ல வேலை அல்லது தொழில் செய்யும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெண்ணின் (தாய்: சாத்தார ஸ்ரீவைஷ்ணவர்ள்; தந்தை: கவர நாயுடு.) பெட்டி எண்: 3292.

* வயது 24, திருவாதிரை நட்சத்திரம், (எஸ். எஸ். எல். சி.) டெய்லரிங், எம்ப்ராய்டரிங், டெலிபோன் ஆபரேட்டர் தேர்வுகள் பாஸ், மாநிறம், குடும்பப் பாங்கு அறிந்த பெண். (பெற்றோர் பிராமணர் + பிள்ளை- கலப்பு மணம்) பிராமணர் அல்லது சைவ மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். வி. அன்பரசு, (ஆசிரியர்), 14, சிதம்பரஞ்செட்டியார் தெரு, பழனி — 624 601.

* வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், போஸ்ட் — கிராஜுவேட், 27 வயது 5' 6'' சென்னையில் மத்திய அரசாங்கத்தில் ரூபாய் 1500/— சம்பாதிக்கும் நல்ல தோற்றமுள்ள போலியோவால் சற்று சாய்ந்து நடக்கும் பையனுக்கு படித்த, வேலைக்குச் செல்லாத சிவப்பான அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெண்ணின் அழகும் குணமும்தான் முக்கியம். பிராமண உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3293.

* பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஐயர், வயது (40), ஸ்வாதி நட்சத்திரம், ஜாதகத்தில் 7 ல் செவ்வாய், கேரளா கவர்ன்மெண்டு ஸெக்ரடேரியட்டில் ஸ்டெனோ. ரூ. 1300/— சம்பளம், உள்ள வரனுக்கு வேலைக்குப்போகாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3294.

* மாத்வ கன்னட விசுவாமித்திர கோத்திரம் ரூ. 1200/— மாத வருமானம் மாற்றல் பெறக் கூடிய அரசாங்க வேலை பார்க்கும் 34 வயது 5 அடி உயரம், சிவந்த பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கன்னடம் (அ) தேசஸ்த. பெட்டி எண்: 3295.

* வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம், 28 வயது, 5' 6'' உயரம், பி. யூ. சி., தஞ்சை ஜில்லா, சொந்த விவசாயம், நிலம், வீடு, டிராக்டர், வசதியான குடும்பம், கிராம வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு உள்ள நல்ல குடும்பப் பெண் மட்டுமே தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3296.

* நல்ல வசதி படைத்த, முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி 23/156, சிவந்த நிறமும் அழகும் பொருந்திய (பம்பாய்) பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல அழகான பட்டதாரியும், உயர்ந்த உத்தியோகத்திலுள்ள (என்ஜினியர், பேங்க் ஆபீஸர் (அ) மற்ற கம்பெனிகள்) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3297.

* தமிழக அரசு பணியில் சென்னையில் இருக்கும் சைவ வேளாளர் 34/5' 6''/எம். ஏ., மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில், அரசு/பேங்க் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3298.

* அரசு வேலை (மருத்துவத்துறை), தேவேந்திர பள்ளர், 5 அடி உயரம், 28 வயதான, மாப்பிள்ளைக்கு, 5 அடிக்குள் அழகும், குணமும் உடைய, வேலை (அ) வேலையில்லாத படித்த (எஸ். எஸ். எல். சி.) மணப்பெண் 25 வயதுக்குள் தேவை. கலப்பு மணம் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஜாதகம் இல்லை. வேறு ஜாதி மதம், பெண்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 3299.

* சைவ வெள்ளாள முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த எம். எஸ். சி., பி. எட்., படித்து அரசினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில் முதுநிலைப் பட்டதாரி ஆசிரியராக வேலை பார்க்கும் 26 வயதும் 170 செ. மீ. உயரமும் உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3300.

* வடகலை பாரத்வாஜம் கேட்டை ஸ்டேட் பாங்க் ஆபீசர் பி. எஸ்ஸி. பி. எட்., சிஏஐஐபி, பிஜிஎல் (எம். ஏ.), சம்பளம் ரூ. 2700/— 25 வயதிற்குள் படித்த பெண் தேவை. வயது 31, உயரம் 5' 3,'' வேலையிருந்தாலும் இல்லாவிடினும் சரி. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3301.

* வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, வயது 28, மாநிறம், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த காது கேளாத, திக்குவாய் கொண்ட பெண்ணிற்கு ஏற்ற பரந்த மனமும், நற்குணமும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பையனுக்கு உத்தியோகம் இல்லை

என்றாலும் பாதகமில்லை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3302.

* அகமுடையமுதலியார்,துளுவவேளாளர்,அசைவ பிள்ளை இனங்களில் ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தைகளற்ற இளம் விதவைப் பெண்கள், தாய்மையடைய இயலாத பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஓரளவு வசதியுள்ள, முதல் மனைவியில்லாதவர் இஞ்சினியர் (பி. ஈ.) கெஜட்டட் ஆபிஸர் 37/170/2000—க்கு மேல். அவசியம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3303.

* இந்து அசைவ பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 26 வயதுள்ள அரசாங்க உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பட்டதாரியான பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பையன் தேவை. பெண் ஓரளவு வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள், ஜாதகம் அவசியம் தேவை. பெட்டி எண்: 3304.

* சொந்தமாகத் தொழில் செய்து மாதம் 4000/— சம்பாதிக்கும் 31 வயது, உயரம் 5' 6'' உள்ள நாடார் கிறிஸ்துவ பையனுக்கு 23 வயதுக்கு உள்பட்ட எஸ். எஸ். எல். சி., படித்த மணமகள் தேவை. பையனுக்கு பெற்றோர், உறவினர் என்று யாரும் கிடையாது. பெட்டி எண்: 3305.

* நில அளவைத் துறையில், இளநிலை உதவியாளராக மாதம் ரூ. 750/— பெறும், 30 வயதுடைய, சைவ வேளாளர் பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசு உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்தவரும், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3306.

* ஆற்காடு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண், மாநிறம், உயரம் 5' 3'' வயது 25, எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்துள்ள, செவ்வாய் தோஷம் 2 ம் பாதம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான, பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, தோஷமுள்ள, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 3307.

* கொங்கு வெள்ளாளர், காடைக்கூட்டம், எம். ஏ. பி. எட்., தனியார் துறையில் ரூ. 700/— சம்பளம் பெறும் 35 வயது மணமகனுக்கு, அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த 27 வயதுக்கு உட்பட்ட அழகான சிவந்த நிறமுள்ள மணமகள் தேவை. விதவைகளும் அணுகலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். செல்வரசி, 34, கிழக்கு வெள்ளாளர் தெரு, சேந்தமங்கலம் (அஞ்சல்), நாமக்கல் (தாலுகா) சேலம் மாவட்டம் — 637 409.

* சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த 24 வயதும், 165 செ. மீ. உயரமும் உள்ள அழகிய, சிவப்பு நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு டாக்டர்கள், எஞ்சினியர்கள், வங்கி ஊழியர்கள் அல்லது நல்ல வேலையில் உள்ள வரன்களிடமிருந்து ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 3308.

* அஷ்ட சகஸ்ரம், பாதநாராயண கோத்திரம், 27 வயது, ஒல்லியான, ஒன்பதாவது வரை படித்துள்ள தாய் — தந்தையற்ற குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு ஏற்ற பையன் தேவை. பெண்ணிற்குரூ. 200/— சம்பளம் தற்போது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 3309.

* ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப கோத்திரம், புனர்பூசம், 1961, 5' 2'' பி. ஏ. டைப்ரைட்டிங் பாஸ், நல்ல சிவப்புநிற பெண்ணிற்கு செவ்வாய் தோஷமில்லாத அதே இனத்தில் டிகிரி பெற்ற 30 வயதுள்ள நல்ல வேலையிலிருக்கும் பையன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3310.

* மத்திய அரசாங்க நிறுவனத்தில் எஞ்சினியராக வேலை செய்யும், எம். டெக்., 28 வயது, 160 செ. மீ. உயரமுள்ள, மாதம்ரூ. 2500/— சம்பாதிக்கும் வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (கவுண்டர்) மணமகனுக்கு, சிவப்பு நிறமும், அழகும், குணமும் உள்ள படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 3311.

* மாத்வ கன்னட பிராமணர் ஹரித கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், பி. யூ. சி. படித்த 26 வயது பெண்ணிற்கு நிரந்தரமாக அரசிலோ, பொது அல்லது தனியார் நிறுவனத்திலோ பணியாற்றும் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3312.

* ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்திரம், பாலக்காடு அய்யர் வடமாள், ரயில்வே ரிசர்வேஷன் கிளர்க், ஹௌராவில் வேலை செய்யும்பி. எஸ்ஸி.(27/164செ.மீ./ 1300/—) பையனுக்கு பட்டதாரி/ரயில்வே/அரசு வேலை செய்யும் மணமகள் (19 — 23) தேவை. அவனுடைய தங்கை இண்டர்மீடியட் படித்து ரயில்வேயில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு (20/161 செ. மீ./ரூ. 900/—) வங்கி/ரயில்வே/அரசு வேலை செய்யும் (24 — 28) மணமகனும் தேவை. பெற்றோர்கள் ரயில்வே ஊழியர் ஆனால் நல்லது. பெட்டி எண்: 3313.

* சோழிய வெள்ளாளர், செகண்டரி கிரேடு டிரெயினிங் படித்துள்ள, 30 வயதான, வசதி படைத்த குடும்பப்பாங்கான, மாநிறமான பெண்ணிற்கு, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த, நல்ல வேலையிலுள்ள அல்லது சொந்தத் தொழில் நடத்தும் படித்த மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3314.

* திருநெல்வேலி இந்து சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த 40 — 45 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப முழு விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3315.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், 27 மெட்ரிக் மற்றும் பிரிண்டிங் டிப்ளமா பெற்று, தமிழக அரசில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, அதே இனம் அல்லது மற்ற சைவ இனத்தைச் சார்ந்த, அழகும், நிறமுமுள்ள அரசு அல்லது பெரிய தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. சென்னைக்கு மாற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்புள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3316.

* கோவில்பட்டி நாயக்கர் பிரிவைச் சேர்ந்த பி. எஸ்ஸி/31/165/2000/— உ. பி. மாநில அரசு நிறுவனத்தில் கான்பூரில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத அழகிய பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. மேலும் 20 வயது, 9 வரை படித்த மணமகளின்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/— தொகையை ''மங்கையர் மலர்'' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பாங்கில் மாற்றக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

தங்கைக்கும் வேலையில்/சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3317.

• Alliance invited for Tamilian Naicker Boy (Kovilpatti area) B. Sc./31/165/2000/— employed in U. P. Govt. Undertaking Kanpur from Graduate girls preferably employed in Kanpur. Caste no bar. Please write to Box No. 3318.

• Alliance for Tirunelveli Saiva Pillai, Post. Dip. Engr. working as Project Engr. 30/175/2200 p. m. Doing final B. E. (Part Time) from parents of Tall, fair M. B. B. S./. B. E. modern girls. Box No. 3319.

• Alliance invited from suitable Non-Bharadwaja Graduate/Diploma well settled with good family Background and Broad Mind for very fair, beautiful, accomplished Graduate unemployed girl aged 29 years. Boys with negligible Handicap also considered. Please acknowledge. Box No. 3320.

• Wanted Bridegroom, C. A., Engr., Doctor, M. B. A., or like, Based North India, for Vadama Girl, 28, Chithra-II, Kaundinya, 5'3," fair, M. Com., LLB, Bank employee. Horoscope, Biodata to Box No. 3321.

• Wanted a very fair, beautiful unemployed Graduate girl from a decent family for Brahacharanam boy, 29, Post-Graduate, Bank Officer, 5'7," Haritha Gothram, Uthirattathi Star. Apply with Horoscope. Box No. 3322.

• Graduate/Post Graduate decently employed Non-Kausika groom for Tanjore Vadama Thiruvonam goodlooking, Homely 26, 5' 2" unemployed M. Com. girl. Subsect no bar. Box No. 3323.

• Alliance for Kausika, Iyengar, fair beautiful girl B. Sc./26/165, probationary Officer (Nationalised Bank) from educated, well employed Iyengar boys below 33 years contact with Horoscope and particulars to Box No. 3324.

• Alliance invited from Non-Kausika, Vadakalai Iyengar Engineering Graduates/Computers 32 — 35 from respectable family for employed Graduate/Computer Diploma good looking girl 29/155 Sathayam Reply with Horoscope/Particulars. Box No. 3325.

• Non-Kausika charming/intelligent Iyer bride for boy 26 years, 5'4," Graduate, proffessional service multinational Company earning Eighteen Hundred. Kindly contact: N. Venkataraman, 49, Telephone Nagar, Indore-452 001 (M. P.).

• LIFE PARTNER: An educated and Broad Minded man aged 39 with taste in Philosophy, Yoga (meditation), Art, etc. needs an ambitious life partner having same outlook for creative, constructive and challenging life. Correspondence directly invited only from self-deciding, self-supporting, enlightened individual and who wants to avoid child. Nationality, Language, province, caste, widow, divorcee no bar. Contact Post Box No. 59, Thallakulam, Madurai-625 002, Tamilnadu.

• Wanted decently employed bridegroom for Kasyapa Ashtasahasram Magam girl aged 29, Height 5'5" fair, Non-Graduate, Domestically well trained with knowledge of Type/Telex/Hindi. Box No. 3326.

• Alliance invited from parents of unemployed beautiful girls for affluent Keralite fair Iyer Bow 31/165 B. Com., doing own business Vishakam Sankrithi, Ashtasahasram. Subsect no bar. Box No. 3327.

• Wanted Brahmin groom for fair attractive, affectionate, Tamilian, Brahacharanam Kausika girl 34, years 145 cms, Post-Graduate earning Rupees 2300/- Delhi-Based Research organization. Widowers with small Child no bar. Horoscopes Optional. Box No. 3328.

• Mudaliar/Pillai, Graduate fair goodlooking domestically trained bride below 24 for well settled fair Doctor, 29/170/1600, Sub-sect no bar. Non-Vegetarian. Horoscope. to Box No. 3329.

• Wanted Madras employed, fair, beautiful, Naidu/Brahmin/Mudaliar girls, below 26, for Indian Oil employed, Propertied, 28/180/1600. Hindu groom. Reply to Box No. 3330.

• Wanted poor, beautiful, affectionate Vegetarian bride for Divorcee, Karaikattu Vellala Pillai, aged Forty, earning Rupees Two Thousand with immovable property of Four Lakhs — Caste no bar — Divorcee also preferred — Please apply to Box No. 3331.

• Alliance invited from Vadama, Non-Bharadwaja Graduate girls for Post-Graduate Bank Officer, 37, Drawing Rs. 3200/— Please reply to Box No 3332.

• C S I Nadar, Matriculate girl, 28 years, domestically trained God fearing, invites alliance from same Caste employed groom. Box No. 3333.

• Wanted suitable bridegroom for Vadama, Star Mrigasirsham, aged 30, Height 4 feet, employed in State Service Near Madras earning Rs. 1000/— Nithundala Gothram, well trained in domestic Duties. Box No. 3334.

• Cultured, Pious, Hindu grooms, not demanding More, for Karkatha Vellala sisters, 1) 29/153, P. U. C., domestically well-trained 2) 25/153, B. Com., CAIIB, (knows to play Veena) nationalised Bank employed, Caste no bar. Vegetarian preferred — send Horoscope. Box No. 3335.

• Naidu, Rajulu Delhi Central Govt. service groom Graduate 26/168/1000 seeks alliance from employed/unemployed Graduate girls. Caste no bar. Please reply to Box No. 3336.

• Vadama Brahmin youth 31/179/12000/— Gulf employed, belonging to well known family, wants beautiful Graduate bride from respectable family, talented in Music, preferrably based Madras/South India. Box No. 3337.

• Horoscope invited for Vadama Brahmin girl P. U. C. unemployed, 33/160, well trained, domestically, from kind hearted, benevolent groom of good means. Girl Deformed slightly in Accident. Widower without encumbrances considered. Box No. 3338.

• Wanted decently employed groom progressive outlook for smart well trained home loving girl 27, Haritha Gothram, Brahacharanam Star Poorattathi Higher Secondary self-supporting in Delhi. Simple Marriage. Reply to Box No. 3339.

• Well-qualified Smartha Brahmin bridegroom below 40 for fair smart good-looking Bharadwaja Brahacharanam Post-Graduate lady born October 1950, 64" Rs. 2100/— Owns house-site at Coimbatore. Sponsored to U. S. A. Box No. 3340.

• Telugu Brahmin Velanadu, Kasyapa Gothram

girl, 35, well built, 5'6," employed as a Music Mistress in Government School. Simple Marriage. Please send Horoscope & Family details to Box No. 3341.

• Alliance invited for Bombay-based Brahacharanam Sandilya, Moolam boy 33, Graduate, 170 cms, earning 1500/— in firm from employed Iyer girls owns small flat. Reply Box No. 3342.

• Alliance invited from well-settled Handsome educated boy about 35 years, age of Mudaliar/Pillai Caste for a Bombay-Based Pillai (Mudaliar) girl, aged 27, Height 5', Convent-Educated, fair complexion, and good-looking. Kindly reply to Box No. 3343.

• Alliance invited for Padayachi Gounder groom of 31 years earning Rs. 1100/— in T.V.S. Concern. Early decent marriage. Other Caste employed girls also considered. Box No. 3344.

• Wanted Handsome, well qualified, employed groom, 29/32 for Vathima, Oupamanya Gothram girl, Karthikai 26/160 cms, M. Sc., B. Ed., employed, fair, slim, good looking Sub-sect no bar. Details to Box No. 3345.

• Wanted Horoscopes from Parents of accomplished well-educated beautiful home-loving bride interested in Music for Telugu Brahmin Teleganya Harithasa Post-Graduate. Bank Officer boy 30/162. Reply to Box No. 3346.

• Alliance for Vellala Protestant Christian employed girl 26/165. Decent Marriage. Box No. 3347.

• Alliance invited from Non-Haritha boy for a smart, good looking S. S. C./29/150, home loving Vadama Iyer girl. Box No. 3348.

• Wanted employed Graduate bride 22—24 years, Non-Shadamarshana, Brahacharanam, Tamil Brahmin girl for a well wettled widower without encumbrance, 29/168/2000 Rupees (per month.). Reply with Horoscope to Box No. 3349.

• Employed Brahmin girl — invited for Brahacharanam — Bharadwaja Gothram, 29 years old, Physically Handicapped boy — father investing — good amount on the girl — willing to marry and take, proper care of the boy. Write to Box No. 3350.

• Alliance from Non-Sankrithi Iyer, Engineers, Bank employed groom for Brahacharanam, Bank employed Graduate, 23/160 cms, slim, Star Sathayam, Suddha Jathakam. Reply with Horoscope and family details to Box No. 3351.

• Alliance invited for Vadama Poorattadhi Star, aged 23, domestically well-versed Post-Graduate girl, from Non-Kausika Gothram Vadama Iyer boys with decent Job. Reply with Horoscope and family details to Box No. 3352.

• Alliance invited from parents of decently employed boys for Brahacharanam Tamil Iyer girl Srivatsa, Uthiradam, 25/153/1800 p.m. Homely Graduate employed in Bank at Pune. Reply with full Bio-data to Box No. 3353.

• Wanted well employed, qualified Iyer Bride groom for good looking Graduate, Type Higher, domestically trained, pious, accomplished only daughter 24/150, Brahacharanam, Haritha, Anusham. Father engineer correspond with Horoscope, family details to Box No. 3354.

•

• Alliance invited for 34 years girl Ashtasahasram, Kannva Gothram, passed S. S. L. C., Typewriting Higher, Shorthand Lower, Stenographer. Groom may be aged between 36 and 42 without any encumbrance. Apply Box No. 3355.

• Wanted bride for wellmannered good family background, Smartha Vadama Srivatsa, Krithika, 26 years, Post-Graduate, Management Degree (MMS) boy employed in Bombay Junior Executive, International firm earning over Rs. 3000/— Monthly Righthand disabled. Reply to Box No. 3356.

• Alliance invited from parents of beautiful, goodlooking girls, unemployed, domestically trained from decent family, for fair Mudaliar boy, Post-Graduate, Star Poosam, employed as Stenographer in Public Company, Madras, aged 29, Salary Rs. 1500/— Apply with details and Horoscope. Box No. 3357.

• Wanted bridegroom for Vadama, Vadoola Gothram, S. S. L. C., Medium Colour, 30, 58," Thiruvonam, simple Marriage. Widowers, Sub-sects acceptable. Horoscope and details to Box No. 3358.

• Mutual/seperate for Brahmin Gargi Daughter 28/S. S. L. C./unemployed, and son B. Sc. CAIIB/25/1500 Bank employed, Tanjore Region, employed Brides preferred. Send Horoscopes and Family details. Box No. 3359.

• வயது 24, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., உயரம் 5' 3" நிறம், சிவப்பு அரசு அச்சகத்தில் கம்போஸிங் டிரெயினியாக சென்னையில் வேலைபார்க்கும் முதலியார் இனப் பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பரந்த மனப்பான்மையுடைய வரதட்சணை வாங்காத, படித்த முதலியார் இனத்தில் மணமகன் தேவை. சுமாராக செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 3360.

• உயர்தர மத்திய வகுப்பு ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 23, உயரம் 5' 2" மாநிறம், விசாக நட்சத்திரம், எம். ஏ. கர்நாடக சங்கீதம் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு டாக்டர், இஞ்ஜினியர், சார்டர்ட் அக்கௌண்டண்ட், பாங்கு ஆபீஸர் போன்ற நல்ல வருமானம் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் முழு விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3361.

• வயது 27, தெலுங்கு மங்கள (நாயுடு) சென்னையில் பெரம்பூரில் ரயில்வேயில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 1000/— சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணப்பெண் தேவை. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 3362.

• Wanted for handsome Iyer Company executive, 29, earning over Rs. 4000/- p.m. in Bombay, a beautiful, fair Graduate girl. Thiruvadirai Star. Reply with horoscope and details to Box No. 3363.

• அரசு துறையில் பொறியாளராக பணிபுரியும் பிற்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்த மாநிறம் வயது 37, உயரம் 5' 10" நல்ல தோற்றமுடையவருக்கு பிரச்னை அற்ற இரண்டாம் தாரமாகப் பொருத்தமான உயரம், அன்பு, அழகு, பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட வேலைக்குப் போகும்/போகாத பெண் தேவை. இந்து மதத்தில் எந்த பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3364.

• வடமாள் — பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம், எஸ். எஸ். எல். சி., வயது 31, சென்னையில் தனியார் கம்பெனி வைத்து மாத வருமானம் ரூ. 2000/— பெறும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்லாத தமிழ் பிராமண நல்ல குடும்ப வடமாள் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 3365.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras 600032. (Phone: 431543). Assistant Editor: Manjula Ramesh

அம்மா ஜீ?

பார்லே-G!



ஏன் 'பார்லே-G'?

நீங்கள் விரும்பும் ஒரு பிஸ்கட்டிற்கு
இது சுருக்கமான, இனிய செல்லப் பெயர்.
அது பார்லே க்ளுகோ என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.
உண்மையில் 'பார்லே-G' என கூறும்பொழுது
நேச உணர்வு மிகுதியாகிறது. தவிர இப்பெயரில் அடங்கி உள்ள
ஜீவனுள்ள அம்சங்கள்—ஜீவனுள்ள சத்து—சுவையான பால்,
கோதுமை மற்றும் சர்க்கரையிலிருந்து கிடைக்கிறது.
ஜீவனுள்ள வளர்ச்சி—ஊட்டச் சத்து நிரம்பிய
க்ளுகோ இதனை வழங்குகிறது.
ஜீவனுள்ள ருசி—இது நீங்கள் அறிந்ததே!

PARLE

Gluco

இதன் செல்லப்பெயர் 'பார்லே-G'

இந்தியாவில் அதிக விற்பனையாகும் பிஸ்கட். சுவை மிக்க சத்துணவு.

REGISTERED No. TN MS (S) 231

Registered as a Newspaper in Srilanka